

”Se vois antaa meille kaikille yksilöille ja yhteisöille ja yhteiskunnille
sielullisen elon takaisin.”

Sielunmenetys ja -palautus nykyshamanismissa

Hanne Metsähinen
Syventävä tutkielma
Humanistinen tiedekunta
Lokakuu 2020

| | | |
|---|------------------------------|--------------------------------------|
| HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET | | |
| Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion Humanistinen tiedekunta | | Laitos – Institution Uskontotiede |
| Tekijä – Författare Hanne Metsähinen | | |
| Työn nimi – Arbetets titel ”Se vois antaa meille kaikille yksilöille ja yhteisöille ja yhteiskunnille sielullisen elon takaisin.” Sielunmenetys ja -palautus nykyshamanismissa | | |
| Oppiaine – Läroämne Uskontotiede | | |
| Työn laji – Arbetets art Syventävä tutkielma | Aika – Datum Lokakuu 2020 | Sivumäärä – Sidoantal 71 |
| Tiivistelmä – Referat <p>Sielunmenetys on sekä perinteisessä shamanismissa että nykyshamanismissa tunnettu sairauden diagnoosi. Nykyshamanismissa se on hahmotettu selviytymismekanismina: trauman sattua osa sielusta lähtee ihmisestä vieden mukanaan traumaan liittyvät sietämättömät tunteet. Siksi sitä verrataan usein monitulkintaiseen dissosiaatio-termiin. Käsittelen tutkielmassani sitä, miten shamanismissa tunnettu sielunmenetyksen tila ja siihen hoidoksi tarjottu sielunpalautus suomalaisessa nykyshamanismissa ymmärretään ja miten tämä asettuu suhteeseen länsimaisen traumatutkimuksen kanssa. Kuvan sielunmenetyksestä ja -palautuksesta loin haastattelemalla seitsemää suomalaista shamanismin harjoittajaa. Tulkitsin tekemäni haastattelut teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Näkemykset sielunmenetyksestä ja -palautuksesta olivat keskenään melko erilaisia, mikä osaltaan kuvaa nykyshamanismin monimuotoista kenttää.</p> <p>Suomalaisessa nykyshamanismissa sielunmenetys voidaan ymmärtää joko trauman jälkeisenä tilana tai sitten hyvin yleisinhimillisenä, kaikkia ihmisiä toisinaan koskettavana asiana. Tästä lievemmästä tilasta yksi haastateltava käytti erotuksena termiä sielunhämmärtyminen. Hoidoksi sielunmenetykseen tarjotaan sielunpalautusta. Sielunpalautus voidaan ymmärtää joko sielunhakumatkan sisältävänä rituaalina tai pidempänä sielunpalautusprosessina. Sielunmenetys voidaan ymmärtää myös laajemmassa kontekstissa esimerkiksi jonkun kansan kollektiivisena sielunmenetyksenä. Sielunmenetys ei kosketa ainoastaan ihmisiä, vaan se voi tapahtua myös luonnolle.</p> <p>Niin länsimaisen traumatutkimuksen kuin shamanistisen ajattelunkin mukaan traumat aiheuttavat ihmisille erilaisia psyykkisiä ja kehollisia oireita. Shamanismissa näiden traumaperäisten oireiden takana katsotaan olevan pohjimmiltaan sielunmenetys. Aivan kuin traumat yleensä, myös sielunmenetys voi vaikuttaa ihmisiin ylisukupolvisesti. Sielunpalautusrituaalin suhde länsimaiseen traumatutkimukseen on melko ristiriitainen, sillä sen hoitofilosofia perustuu pitkälti yli-inhimilliseen tasoon, jota länsimainen traumatutkimus ei tunnusta. Sielunpalautusprosessia voidaan tehdä myös länsimaisin menetelmin. Sielunpalautusta tarjotaan Suomessa täydentävänä hoitomuotona. Haastateltavien puheissa nousi voimakkaasti esille toive erilaisten hoitomuotojen välisestä yhteistyöstä.</p> | | |
| Avainsanat – Nyckelord shamanismi, sielu, sielunmenetys, sielunpalautus, traumatisoituminen, täydentävät hoitomuodot | | |
| Säilytyspaikka – Förvaringställe Helsingin yliopiston kirjasto, Keskustakampuksen kirjasto, Uskontotiede | | |
| Muita tietoja | | |

Sisällysluettelo

| | |
|---|-----------|
| 1 Johdanto..... | 1 |
| 2 Aikaisempi tutkimus..... | 2 |
| 3 Aineisto ja menetelmä | 5 |
| 3.1 Aineiston kuvaus | 5 |
| 3.2 Puolistrukturoitu haastattelu..... | 7 |
| 3.3 Tutkimusetiikka | 8 |
| 3.4 Tutkijaprofiili | 10 |
| 3.5 Teoriaohjaava sisällönanalyysi menetelmänä | 10 |
| 4 Shamanismi ja länsimainen traumatutkimus..... | 12 |
| 4.1 Shamanismi vai shamanismit? | 12 |
| 4.2 Shamanistinen hoitaminen ennen ja nyt..... | 14 |
| 4.2.1 Sielunmenetys ja -palautus perinteisessä shamanismissa..... | 14 |
| 4.2.2 Viitteitä sielunmenetyksestä ja -palautuksesta Suomen historiassa | 16 |
| 4.2.3 Sielunmenetys ja -palautus nykyshamanismissa | 18 |
| 4.3 Länsimainen traumatutkimus | 21 |
| 4.3.1 Stressistä traumaksi ja dissosiaatioksi | 21 |
| 4.3.2 Ylisukupolviset traumat | 25 |
| 4.3.3 Autonominen hermosto ja keho..... | 25 |
| 5 Analyysi | 27 |
| 5.1 Sielu | 28 |
| 5.2 Sielunmenetys | 31 |
| 5.2.1 Sielunmenetys ja -hämmätyminen | 31 |
| 5.2.2 Menetettyjen sielunosien moninaiset sijainnit..... | 34 |
| 5.2.3 Sielunmenetyksen tila..... | 38 |
| 5.3 Sielunpalautus | 42 |
| 5.3.1 Sielunhakumatkan oikea-aikaisuus | 42 |
| 5.3.2 Sielunpalautus rituaalina ja prosessina..... | 45 |
| 5.3.3 Mikä sielunpalautuksessa parantaa? | 51 |
| 5.3.4 Sielunpalautus modernissa yhteiskunnassa..... | 54 |
| 5.4 Kollektiivinen sielunmenetys | 58 |
| 6 Yhteenveto ja johtopäätökset | 62 |
| Lähdeluettelo..... | 66 |
| Aineisto..... | 66 |
| Kirjallisuus..... | 67 |
| Liite 1. | 71 |

1 Johdanto

Animistisessa maailmankuvassa kaikella ajatellaan olevan isäntähenki eli sielu.¹ Sielunmenetyks, missä osa sielusta on kadonnut henkimaailmaan, on yksi keskeisimmistä shamanistisista diagnooseista.² Hoidoksi tähän on perinteisesti tarjottu muun muassa sielunpalautusrituaalia, missä shamaani lähtee muuntuneessa tietoisuuden tilassa henkimaailmaan etsimään kadonnutta sielua palauttaakseen tämän takaisin potilaalleen. Nykyshamanismissa sielunmenetyksen katsotaan johtuvan pääasiallisesti jonkinasteisista traumaattisista tapahtumista: kun ihmiselle tapahtuu jotain ylivoimaista, osa sielusta voi lähteä ihmisestä henkimaailmaan vieden mukanaan potilaan elinvoimaa sekä traumaan liittyvät sietämättömät tuntemukset. Sielunmenetystä pidetään selviytymismekanismina, joka voi auttaa trauman hetkellä, mutta muuttuu ajan mittaan haitalliseksi aiheuttaen kokijalleen erilaisia psyykkisiä oireita. Tämän takia sielunmenetystä verrataan usein länsimaisen psykologian dissosiaatio-termiin, jossa esimerkiksi osa ihmisen tunteista tai muistoista on jakautunut trauman seurauksena erilleen ihmisen pääasiallisesta tietoisuudesta.³ Juurikin tämä dissosiaatio-vertaus sai minutkin alun perin kiinnostumaan aiheesta. Kun internetin hakukoneisin kirjoittaa termin ”*soul loss*” saa vastaansa lukuisia artikkeleja, joissa kerrotaan kuinka sielunpalautuksen avulla voi toipua traumasta ja dissosiaatiosta. Kuitenkaan siitä, miten sielunpalautusta suomalaisessa nykyshamanismissa harjoitetaan, ei ole juurikaan tietoa saatavilla. Ymmärtääkseni mistä asiassa on kyse, päätin tehdä aiheesta uskontotieteen lopputyöni ja haastatella siihen aiheen asiantuntijoita eli sielunpalautuksen parissa työskenteleviä shamanismin harjoittajia.

Sielunpalautusta tarjotaan Suomessa täydentävänä hoitomuotona. Useammalla haasteltavallani oli shamanistisen hoitamisen taitojen lisäksi myös länsimaisen psykologian alan koulutus. Siitä huolimatta he tarjoavat shamanistisia hoitoja. Tämä johtuu siitä, että länsimainen hoito keskittyy ainoastaan psyyken ja kehon hoitoon, unohtaen kokonaan animistisessa maailmankuvassa ihmisen syvimpänä olemuksena pidetyn sielun.

Käsittelen tutkielmassani sitä, miten sielunmenetys ja -palautus suomalaisessa nykyshamanismissa ymmärretään ja miten tämä asettuu suhteeseen länsimaisen traumatutkimuksen kanssa. Näin ollen tutkielmani sivuaa uskontotieteen ohella myös esimerkiksi psykiatrian ja psykologian kenttiä. Valitsin työhöni ymmärtävän lähestymistavan. Tut-

¹ Hoppal 2003, 11.

² Harvey 1997, 108; Stutley 2003, 84.

³ Mackinnon 2012, 131–132, 189–190.

kielman tarkoitus on siis tietoisesti eläytyä haastateltavien henkiseen ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin, ei vain ulkokohtaisesti selittää niitä.⁴

2 Aikaisempi tutkimus

Uusshamanistisista hoidoista ja niiden vaikuttavuudesta on tehty alustavia tutkimuksia. Nancy Vuckovic kollegoineen on tutkinut shamanismin vaikuttavuutta purentaelimistönnevelten toimintahäiriön hoidossa. Kyseisessä häiriössä on fyysisiä sekä psyykkisiä oireita, jotka istuvat shamanistisen sielunmenetyksen oirekuvaan. Vuckovic kumppaneineen tutkivat voiko shamanismilla auttaa häiriöstä kärsiviä, entuudestaan shamanismia harjoittamattomia henkilöitä. Jokainen tutkittava kävi tutkimuksen aikana vähintään yhdessä sielunpalautusrituaalissa satunnaisella shamaanilla. Vuonna 2010 julkaistun tutkimuksen mukaan potilaat kertoivat jonkin verran fyysisistä muutoksista, mutta ennen kaikkea henkisistä muutoksista tutkimuksen aikana. Potilaat kertoivat positiivisista muutoksista itsetietoisuudessaan, selviytymiskykyysään ja ihmissuhteissaan. He alkoivat myös pitää hoidon myötä paremmin huolta itsestään.⁵

Helene Wahbeh kollegoineen totesi vuonna 2017 julkaistussa, sotaveteraaneihin kohdennetussa tutkimuksessaan, että uusshamanistiset hoidot kuten sielunpalautus, voima-eläinpalautus ja myötätuntoisen hengen vapauttaminen voivat alentaa posttraumaattisen stressihäiriön oireiden intensiivisyyttä. Ne ovat mahdollinen hoitomuoto varsinkin niiden veteraanien kohdalla, jotka entuudestaan tuntevat ja hyväksyvät shamanistista maailmankuvaa. Tutkittava ryhmä oli kuitenkin varsin pieni, joten aiheesta kaivataan lisää tutkimusta.⁶

Myös sielunpalautuksen sisällöstä rituaalina ja sen terapeuttisista vaikutusmekanismeista on tehty tutkimusta. Galina Lindquistin vuonna 2004 tekemän sosiaalisen analyysin mukaan uusshamanistisen sielunpalautuksen keskiössä on muistojen uudelleen luominen sekä anteeksiantaminen, ja rituaalina sillä on enemmän yhteistä nykyaikaisen psykoterapian kuin perinteisen sielunpalautuksen kanssa. Sielunpalautuksessa ihminen tapaa alkukantaisen itsensä, mutta se voi tapahtua vain toisen ihmisen, eli shamaanin kautta. Potilaan täytyy avautua toiselle ollakseen jälleen kokonainen. Lindquist näkee sen samantyyppisenä uhrautumisena ja yksityisyyden vapaaehtoisena luovuttamisena, kuin mitä ihminen tekee lääkärille mennessään. Lindquistin mielestä uusshamanistisen terapian heikkous on se, ettei hoidettava ihminen välttämättä elä rituaalin maailmankuvaa arjessaan, vaan palaa rituaalin jälkeen tavanomaisille

⁴ Ketola & al 2004, 22–24; Tuomi & Sarajärvi 2009, 28.

⁵ Vuckovic & al 2010.

⁶ Wahbeh & al 2017.

elämäntavoilleen. Hän uskoisi rituaalin toimivan paremmin, mikäli se olisi osa hoidettavan jokapäiväistä maailmankuvaa.⁷

Antropologi Nofit Itzhak halusi vuonna 2010 tekemässä tutkielmassaan välttää uusshamanistisen sielunpalautuksen ja paranemisprosessin käsitteellistämistä symbolien merkitysten tai muistojen muutoksella. Hänen mukaansa paraneminen voidaan selittää myös avautumisella muuntuneessa tietoisuuden tilassa toiselle ulottuvuudelle, joka tarjoaa kokonaan uudenlaisen tavan olla olemassa. Lisäksi hän katsoo, että ne suhteet, joita luodaan koko sielunpalautusrituaalin ajan (potilas ja parantaja, potilas ja sielu, potilas ja pyhä) helpottavat rituaalin aikana käytävää itsemuuntumisen prosessia. Hän ehdottaa, että paraneminen itsemuuntumisprosessissa tapahtuu itsen ja toisen, jotka ovat välittömässä vuorovaikutuksessa toisiinsa, välisessä tilassa. Itzhak on samaa mieltä Lindquistin kanssa siitä, että sielunpalautuksessa avaudutaan toiselle. Itzhak kuitenkin katsoo, että puhumalla itsensä ”uhraamisesta” Lindquist osoittaa, että häneltä puuttuu ymmärrys kahdesta olennaisesta asiasta rituaalissa; sekä rituaalitalanteen poikkeuksellisesta luonteesta että siitä aidosta ja vastavuoroisesta suhteesta mikä onnistuneessa rituaalissa syntyy.⁸

Esimerkiksi Sigmund Freudin ja Levi Straussin mukaan rituaalien teho on perinteisesti liittynyt siihen, että rituaali tekee jotain aikaisemmin ymmärtämätöntä merkitykselliseksi. Itzhak puuttui tähän teesiin kirjoittaessaan sielunpalautuksesta artikkelin vuonna 2015. Hänen mukaansa potilas paranee sielunpalautusrituaalissa usein ilman varsinaista ymmärrystä siitä, miksi näin tapahtui. Sielunpalautuksen parantavan vaikutusmekanismin oli siis oltava joku muu, kuin tämä ymmärtämättömän merkitykselliseksi tekeminen. Hänen näkemyksensä mukaan myös sellaiset rituaalit, joissa asiakkaan tavanomainen tunne itsestä taukoaa tai yhteneväisyys häiriytyy, voivat auttaa positiivisessa itsemuutoksessa, mahdollisesti erityisesti silloin kun edellä mainittuja tiloja ei tietoisesti ymmärretä paranemishetkellä. Vaikka shamanistisen parantamisen kohteena olevat ihmiset eivät yritä katkaista tavanomaista tunnetta itsestään rituaalin aikana, tuon tunteen väliaikainen ravistelu saattaa olla juuri se osa rituaalia, jossa paraneminen on tapahtunut. Itzhak keskittyy tutkimuksessaan itse-esittelyn narratiivin sijaan erityisesti rituaalin kehollistumiseen ja tarkkaan kuvaukseen potilaan paranemisprosessin kokemuksellisesta puolesta.⁹

Uskontotieteilijä Jaana Kouri kirjoittaa vuonna 2020 julkaistussa nykyshamanismia kuvittelun tekniikkana käsittelevässä osittain autoetnografisessa artikkelissaan myös shama-

⁷ Lindquist 2004, 167–168, 171–172.

⁸ Itzhak 2010, 65–69.

⁹ Itzhak 2015.

nistisesta parantamisesta. Hän kertoo shamanistisen parantamisen keskiössä olevan yleensä shamaanin tekemä matka henkimaailmaan. Tuolla matkallaan shamaani hakee tietoisesti parannusta, voimaa tai apua ihmiselle tai asialle. Kouri näkeekin shamaaniuden tavoitteellisena yhdessä kuvittelemisen tekniikkana. Kouri kertoo, kuinka shamaani käy matkallaan jatkuvaa vuoropuhelua henkiauttajiensa kanssa siitä, kuinka parannus tulisi suorittaa. Varsinaiseksi parantajaksi koetaan siis henget, shamaani toimii parantamisessa ainoastaan kanavana tai työn osatekijänä. Kuitenkin shamanistiselta matkalta saatu neuvo, voima tai opetus on siirrettävä käytäntöön, jotta se tulisi osaksi tätä todellisuutta. Parhaimmillaan tuo neuvo vaikuttaa ihmiseen elämäntapamuutoksena koko tämän elämän ajan. Myös shamaanin kertomaa matkatarinaa pidetään parantavana paitsi potilaalle, myös kaikille muille jotka tarinan kuulevat, sillä tarinalla itsellään ajatellaan olevan henki. Näin shamaanin tekemä matka vaikuttaa potilaan lisäksi myös tämän yhteisöön rakentaen osaltaan ei-inhimillisten toimijoiden ja ihmisten muodostamaa sosiaalis-moraalista todellisuutta.¹⁰

¹⁰ Kouri 2020b, 242–243.

3 Aineisto ja menetelmä

3.1 Aineiston kuvaus

Aineistoni koostuu seitsemälle Suomessa asuvalle shamanismin harjoittajalle tekemästani laadullisesta haastattelusta. Haastattelut toteutettiin aikavälillä joulukuu 2019 –tammikuu 2020. Haastateltavat olivat eri shamanististen perinteiden harjoittajia, eri ikäisiä ja eri sukupuolia edustavia ihmisiä. Kuusi haastateltavista tarjoaa sielunpalautusta muille ja yksi heistä on muuten tietoinen aiheesta. Lähes kaikki haastateltavani olivat opiskelleet sielunpalautusta joko yhden tai useamman opettajan johdolla Suomessa ja/tai ulkomailla. Vain yksi haastateltavista kertoi, ettei hänellä ole ollut varsinaista ihmisopettajaa vaan hänen opettajinaan ovat toimineet yksinomaan henget.¹¹ Tämän lisäksi noin puolella haastateltavista oli myös jokin länsimaisen psykologian alan koulutus. Mukana oli psykoterapeutti¹², kehoterapeutti¹³ ja musiikkiterapeutti¹⁴. Kaikki he olivat hankkineet länsimaisen koulutuksensa ennen kuin olivat alkaneet harjoittaa sielunpalautusta. Sielunpalautusta haastateltavat olivat harjoittaneet tietoisesti noin puolen vuoden ja useiden vuosikymmenten väliltä. Aineistoni laajuus on yhteensä 9 tuntia 3 minuuttia nauhaa tai 118 sivua litteroitua tekstiä.

Haastateltavat löytyivät lumipallometodin avulla. Osan haastateltavistani löysin internetin hakukoneen avulla (shamanismin harjoittajien kotisivuilta, shamanismiin liittyvien yhdistysten sivuilta) ja osan yhteisten aihepiiriin orientoituneiden tuttujen kautta. Lisäksi yksi haastateltavista oli kuullut tutkielmastani ja otti itse yhteyttä minuun. Kaksi haastateltavista olin tavannut aikaisemmin heidän järjestämänsä kurssitoiminnan yhteydessä. He eivät kuitenkaan kuulu lähipiiriini.

Pyrin löytämään haastateltavaksi keskenään hieman erilaisia haastateltavia, hieman eri ”koulukuntien” edustajia, eri sukupuolia, eri ikäluokkia ja niin edelleen. Tutkiessani jonkun shamanistisen yhteisön kotisivuja, jossa lueteltiin useampia yhteisön jäseniä, lähetin viestin vain osalle heistä, jottei kyseinen suuntaus tulisi yliedustetuksi työssäni. Vaikka pyrin monipuolisuuteen, haastateltavat edustavat silti rajallista otantaa suomalaisista sielunpalautuksen harjoittajista. Minun ei ollut mahdollista kysyä haastattelua jokaiselta suomalaiselta shamanistisista hoitoja tarjoavalta henkilöltä. Eikä jokainen, jolta kysyin, kuulunut kohderyhmään tai halunnut antaa haastattelua. Tämän lisäksi sielunpalautusta harjoitetaan Suomessa myös yksityishenkilöinä ilman kaupallista toimintaa.

¹¹ Meri

¹² Lilja

¹³ Iiris

Jo haastateltavia etsiessäni opin aiheesta paljon. Käytännössä lähetin ihmisille sähköpostiviestin, jossa kerroin etsiväni tutkielmaani varten ”shamaaneja, jotka harjoittavat sielunpalautusta”. Samalla kerroin hieman tutkielmastani ja siitä, miksi aihe kiinnostaa minua. Pari haastateltavaa kertoi jo ennen haastattelua, ettei halua käyttää itsestään shamaani-nimitystä. Tämän takia lisäsin haastattelun taustakysymyksiin kysymyksen siitä, miksi haastateltava toivoo itseään kutsuttavan. Lopulta vain pari haastateltavaa koki shamaani-nimityksen omakseen. Shamaani-nimi ei ole shamanismin harjoittajille mieleen, sillä sitä pidetään arvonimenä. Toisekseen sana shamaani on peräisin Siperiasta. Kuitenkin vastaavan tyyppisessä roolissa olleelle henkilöille on ollut kullakin seudulla oma nimityksensä. Amerikan mantereella vastaava nimitys on ollut *medicine woman* tai *medicine man*.¹⁵ Suomessa henkimaailman kanssa yhteyksissä olleesta henkilöstä on käytetty nimeä noaidi tai noita. Kuitenkin noitana on perinteisesti pidetty sitä, joka tuntee yhteisönsä synnyt. Koska nykyään tämän perinteen ylläpitäjillä ei ole ympärillään yhteisöä, joka olisi heidät ”noidakseen laulanut”, on termi noitaperinteen kantaja osuvampi nimitys. Siinäkin on tosin omat ongelmansa, noita- sanaan liitettyjen harhaanjohtavien mielleyhtymien takia.¹⁶ Noitaperinteen kantajan lisäksi shamaanille vaihtoehtoisia nimityksiä, jotka haastateltavat kokivat omakseen, olivat muun muassa shamanismin opettaja ja sielunhoitaja. Käytän tässä työssä haastateltavistani paremman termin puutteessa yleisnimitystä ”shamanismin harjoittaja”.

Yksi haastateltavista kertoi, että sielunpalautuksen aihepiiri on hänelle tuttu, mutta hän ei itse katso olevansa pätevä tekemään sielunpalautusta muille vielä ainakaan viiteentoista vuoteen.¹⁷ Halusin hänet siitä huolimatta mukaan tutkielmaani, sillä ajattelin hänen näkökulmansa laajentavan kuvaa siitä, millä eri tavoin sielunpalautukseen suhtaudutaan. Osassa shamanistisia perinteitä sielunpalautukseen on suhtauduttu hyvin vakavasti.¹⁸ Jos olisin jättänyt tämän henkilön pois tutkielmasta, kokisin suosineeni niitä, jotka suhtautuvat asiaan hieman ”kevyemmin”. Yksi haastateltavista kertoi, ettei hänen sielunpalautuksensa edusta yksinomaan shamanismia vaan on saanut vaikutteita myös muualta.¹⁹ Koska hän kuitenkin piti pääsääntöisenä suuntauksenaan shamanismia, päätin ottaa hänet mukaan tutkielmaani. Haastatelluja tehdessä huomasin, ettei tämä haastateltava ollut ainut, joka otti shamanistiseen työhönsä virikkeitä myös muista perinteistä. Tutkimushaastatteluiden lisäksi käytän aineistonani shamanismin harjoittajien kirjoittamaa materiaalia sekä muutamaa henkilökohtaista kontaktia.

¹⁴ Neilikka

¹⁵ Iris

¹⁶ Kataja

¹⁷ Kataja

¹⁸ Jakobsen 1999, 89; Stutley 2003, 84.

3.2 Puolistrukturoitu haastattelu

Aineiston hankintaan päätin käyttää laadullista haastattelua, sillä se tuntui ainoalta mahdolliselta tavalta näin syvällisen aiheen käsittelyyn. Laadullinen haastattelu onkin tyypillinen uskontotieteessä käytetty metodi, sillä se mahdollistaa ihmisten monimuotoisten ja vaihtelevien uskontojen ja uskomuksien käsittelyn, mitä on hankala tavoittaa määrällisin tutkimusmenetelmin.²⁰

Haastattelun valmisteluun kuuluu muun muassa haastateltavien etsintä, kysymysten muotoilu, nauhoitustekniikkaan tutustuminen ja sopivan haastattelupaikan etsiminen. Hyvä haastattelupaikka on ennen kaikkea rauhallinen. Haastattelijä voi antaa haastateltavan ehdottaa hänelle mieluisaa haastattelupaikkaa. Esimerkiksi haastateltavan koti on yleensä hyvä paikka, mikäli haastateltava haluaa kutsua haastateltavan sinne.²¹ Puhelinhaastattelu saattaa tulla kysymykseen esimerkiksi silloin kun haastattelijä ja haastateltava asuvat pitkän välimatkan päässä toisistaan.²² Tekemistäni haastatteluista kolme toteutettiin haastateltavan kotona ja neljä puhelimitse. Puhelimen käyttö haastatteluissa perustui juurikin logistisiin kysymyksiin. Itse nautin erityisesti kasvokkain tehdyistä haastatteluista, joissa syntyi astetta kokonaisvaltaisempi yhteys haastateltavaan. Jos teen tulevaisuudessa laadullisia haastatteluja, niin tulen suosimaan aina kun mahdollista ihmisten tapaamista kasvokkain.

Haastattelu on hyvin ihmisläheinen tapa tehdä tutkimusta, sillä se perustuu vuorovaikutukseen. Omaan tapaan olla ja puhua haastattelutilanteessa kannattaakin kiinnittää huomioita. Hyvä haastattelijä on aidosti kiinnostunut haastateltavasta, osoittaa sopivasti tietämättömyyttä (siis ymmärtää, ettei tiedä kaikkea ja antaa nimenomaan haastateltavalle tilaa kertoa), ei arvioi haastateltavaa, tunnistaa puheesta tärkeitä kohtia ja tietenkin kunnioittaa haastateltavaa. Eriyisesti kuuntelemisen taito on olennainen haastattelun tekemisen kannalta.²³ Itse valmistauduin haastatteluihin lepäämällä hyvin, jotta saisin haastatteluista mahdollisimman paljon irti. Kuuntelin aktiivisesti ja toisaalta vastasin avoimesti, mikäli haastateltavilla tuli jotain kysyttävää omiin kokemuksiini liittyen. Haastattelut itsessään olivat mielestäni lämminhenkisiä ja luonteivia. Kokemuksen myönteisyydestä saan kiittää tietenkin myös haastateltaviani, jotka tekivät omalta osaltaan työni helpoksi.

Haastattelumenetelmäksi valitsin puolistrukturoidun haastattelun. Metodina se asettuu, nimensä mukaisesti, tarkkaan strukturoidun ja toisaalta hyvin avoimen haastattelun välimaas-

¹⁹ Jasmin

²⁰ Davidsson Bremborg 2011, 310, 319.

²¹ Hirsjärvi & Hurme 2006, 73–74.

²² Ikonen 2017, 271.

²³ Hyvärinen 2017, 13, 30–32.

toon. Anna Davidsson Bremborg tiivistää mielestäni kaiken olennaisen puolistrukturoidusta haastattelusta metaforaansa puusta, jossa on monta oksaa. Isot oksat ovat haastattelun pääkysymyksiä, jotka pitävät huolen siitä, että kaikki tarvittavat aihealueet tulee käsiteltyä. Pienemmät oksat ovat jatkokysymyksiä, jotka kysytään tarvittaessa. Sen lisäksi puussa on versoja, jotka ovat uusia ideoita ja teemoja, jotka saattavat ilmestyä yhtäkkiä. Niistä ei vielä tiedä kuinka pitkälle ne kasvavat. Näin ollen puolistrukturoitua haastattelua ei voi valmistella täysin etukäteen. Haastattelun tekijän tavoitteeksi jääkin ennen kaikkea kehittyä hyväksi haastattelijaksi.²⁴

Käytännössä minulla oli siis valmiiksi suunniteltu haastattelurunko, jota muokkasin tilanteen vaatiessa. Muokkaus tarkoitti osittain ennakkoon mietittyjä ja osittain hetkessä syntyneitä syventäviä kysymyksiä. Tämän lisäksi muokkasin hieman kysymyksiä haastateltavalle, joka ei katsonut olevansa pätevä tarjoamaan sielunpalautusta muille, esimerkiksi kysymyksen numero viisi ”Mistä ja miten sielunpalautusasiakkaasi tulevat?” muotoon ”Miksi et tarjoa sielunpalautusta asiakkaille?”. Huomasin, että haastattelun muokkaaminen tilanteen mukaan alkoi sujua luontevammin sitä mukaa, mitä useampi haastattelu oli takanapäin. Viimeisen kysymykseni ”Onko olemassa jotain muuta olennaista, jota minun tutkielman tekijänä pitäisi ymmärtää sielunpalautuksesta?” tarkoitus oli tehdä haastateltavalle tilaa nostaa jokin hänen mielestään oleellinen asia esiin, mikäli se oli jäänyt väliin haastattelun aikaisemmissa vaiheissa. Tämä saattoi viedä keskustelun ennalta arvaamattomaan suuntaan tuoden aiheeseen uusia mielenkiintoisia näkökulmia.

Haastatteluiden jälkeen litteroin haastattelut kokonaisuuden hahmottamisen ja analyysin teon helpottamiseksi. Tulostin litteroidut haastattelut omaan käyttööni, sillä minun on helpompi hahmottaa kokonaisuuksia paperilta kuin sähköisessä muodossa tietokoneelta. Aineistoa kertyi tämän mittaiseen työhön melko paljon, yhteensä 9 tuntia 3 minuuttia nauhaa ja 118 sivua litteroitua tekstiä. Jätin parilta nauhalta pienen pätkän litteroimatta. Nämä olivat sellaisia haastattelutilanteita, joissa keskustelu kääntyi mielenkiintoiseen, mutta tutkielman kannalta epärelevanttiin aiheeseen. Litterointini ei sisältänyt litteraatiomerkkejä, sillä en nähnyt niitä valitsemani metodin, sisällönanalyysin, vuoksi olennaisiksi.

3.3 Tutkimusetiikka

Tutkimuksen tekemistä ohjaavat koko tutkimusprosessin ajan aina aiheen valinnasta tutkimustulosten vaikutuksiin saakka tietyt eettiset perusperiaatteet ja ohjenuorat, joita jokaisen

²⁴ Davidsson Bremborg 2011, 310, 315.

tieteen tekijän kuuluu parhaansa mukaan noudattaa. Nämä vastuut voidaan jakaa vastuiksi yhteiskuntaa, tiedeyhteisöä ja haastateltavia kohtaan.²⁵

Yhteiskuntaa kohtaan liittyvät eettiset velvoitteet liittyvät lakien noudattamiseen esimerkiksi henkilösuojalakiin ja tekijänoikeuslakiin. Henkilösuojalakiin tutkielman teossa liittyy tutkimusaineiston hankintaan, analysointiin, luovuttamiseen ja lopulta arkistointiin.²⁶ Työssäni tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että nauhoittaessani haastattelut kysyin siihen aina luvan. Kerroin ja pidin huolen myös siitä, etteivät haastattelut tai litteraatiot tulleet muiden kuin minun käyttöni. Hankin haastatteluiden ajaksi puhelimeeni erityisen virustorjuntaohjelman, jotteivat haastattelut päättyisi tänä tietoturvarikosten aikakautena varkauden kohteeksi. Paperiset versiot litteraatioista ja itse haastattelunauhut hävitin asianmukaisesti analyysin teon jälkeen ja sähköiset kirjalliset versiot ovat hallussani asianmukaisen suojauksen takana mahdollista jatkotutkimusta varten. Kysyin tähän haastateltavilta luvan.

Tiedeyhteisöä kohtaan liittyvät etiikka liittyä ennen kaikkea totuuden etsimiseen ja tiedon luotettavuutta ilmentäviin normeihin. Tieteen ihanne voidaan sanoittaa rehellisyyteen, avoimuuteen ja kriittisyyteen.²⁷ Rehellisyyden ja kriittisyyden ihanne näkyy siinä, että pyrin tutkielmaa tehdessäni puolueettomuuteen ja asian rehelliseen käsittelyyn. Avoimuus liittyy siihen, että kerron lähtökohdistani, tutkimusmenetelmistäni ja siitä miten päädyin saamiini tutkimustuloksiin. Muun tiedeyhteisön arvostus näkyy työssäni myös siinä, että noudattamalla sovittua viittaustekniikkaa ja kertomalla aikaisemmasta tutkimuksesta annan arvon muiden tekemälle työlle.

Kolmas eettisen vastuun kohde tutkielman teossa ovat haastateltavat, tämän tutkielman tapauksessa ne shamanismin harjoittajat, jotka osallistuivat työhöni haastattelujen kautta. Myös heidän oikeutensa täytyy huomioida läpi tutkielman teon. Haastatteluun osallistuminen oli haastateltavilleni luonnollisestikin vapaaehtoista. Kerroin heille heti rekrytointimailissani tutkielmastani sekä siitä miksi tämä aihe kiinnostaa minua. Kysyin kaikilta haastateltavilta mahdollisista lisäkysymyksistä työtäni kohtaan. Pyrin olemaan koko prosessin ajan mahdollisimman avoin ja helposti lähestyttävissä, jotta kaikenlainen yhteydenotto minuun olisi vaivatonta.

Haastateltavat esiintyvät työssäni anonymoineina. Analyysiluvussa käytän heistä pseudonimejä. Olen muuttanut käyttämäni lainaukset yleiskielelle anonymiteetin lisäämiseksi. Yksi haastateltava käytti osassa vastauksiaan englantia. Jätin käyttämäni englanninkieliset lainauk-

²⁵ Kuula 2006, 24–25.

²⁶ Kuula 2011, 17–18.

²⁷ Kuula 2006, 24, 29.

set haastateltavan toiveen mukaan niiden alkuperäiseen muotoonsa. En kerro työssäni haastateltavien sukupuoliä tai haastattelujen sijainteja, sillä se ei antaisi työlleni mitään lisäarvoa. Joitain lainauksia varten, joissa tunnistettavuus on normaalia korkeampi, olen ottanut haastateltavaan erikseen yhteyttä ja kysynyt hänen mielipidettään lainauksen käytöstä. Kysyin myös lainauksen käyttöön tutkielmani otsikossa erikseen luvan.

Ilman haastateltavia tämä työ ei olisi ollut mahdollinen. Haastateltavat luottivat minuun ja jakoivat minulle toisinaan jopa vuosikymmenien aikana kerrytettyä kokemustaan, joten koken että teimme tämän työn yhdessä. Meillä oli vain erilaiset roolit siinä. Tahdon siis tässä osoittaa mitä lämpimimmät kiitokset kaikille tutkielmaani osallistuneille tahoille.

3.4 Tutkijaprofiili

Osana tutkimusetikkaa tutkijan on hyvä avata paikantumista tutkimaansa aiheeseen. Shamanistiset parannustekniikat ja animistinen maailmankuva kiehtovat minua. Luen psykologiaa sivuaineena. Lisäksi minulla on henkilökohtaista kokemusta traumaperäisestä dissosiaatiosta sekä vertaistoiminnan järjestämisestä traumatisoituneille useammassa eri kontekstissa. Kokemukseni mukaan perinteinen länsimainen traumanhoito voi toisinaan jäädä melko kapeaksi. Olenkin todennut useiden täydentävien, toisinaan myös uskonnolliset juuret omaavien, hoitomuotojen kuten joogan ja meditaation voivan osaltaan tukea traumasta toipumista. Niiden tehokkuus on huomioitu myös tuoreessa länsimaisessa traumatutkimuksessa. Minua kiinnostaa, millaisia erilaisia tapoja hoitaa traumaa maailmasta löytyykään. Tässä työssäni tutkin, miten suomalaisessa nykyshamanismissa hahmotetaan sielunmenetys ja -palautus, eli käytännössä traumatisoituminen ja siitä toipuminen.

3.5 Teoriaohjaava sisällönanalyysi menetelmänä

Sisällönanalyysi on todella laaja käsite ja sen avulla voidaan tehdä hyvin monenlaista tutkimusta. Itseasiassa mikäli sisällönanalyysi ymmärretään laajasti kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analysointina, useimmat laadulliset analyysimenetelmät perustuvat tavalla tai toisella siihen. Laadullista analyysia voi tehdä monella eri tapaa. Itse noudatin väljästi Timo Laineen antamaa yleistä kuvausta analyysin toteuttamisesta.²⁸ Eli ensimmäiseksi muistutin itseäni mistä olinkaan kiinnostunut muuntamalla tutkimuskysymykseni aineistolle esitettävien kysymysten muotoon; mitä sielunmenetys ja -palautus tarkoittaa? Viittaako tämä länsimaiseen traumatutkimukseen? Tämä jälkeen kävin aineiston läpi niin, että nostin oleellisia huomioita erivärisillä yliviiäustusseilla esiin ja samalla yliviiäsin sieltä varsinaisiin tutki-

²⁸ Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–94.

muskysymyksiini liittymättömät kohdat pois. Tämän jälkeen teemoittelin aineiston keskeisten esille nousseiden aiheiden mukaan. Teemoittelun pohjalta muodostin analyysini alustavat alaluvut. Alaluvuissa analysoin haastatteluissa pintaan nousseita aiheita ja niiden mahdollisia linkkejä länsimaiseen traumatutkimukseen. Lopuksi kirjoitin analyysistäni yhteenvedon, jossa vastaan tutkimuskysymyksiini kokoamalla analyysin keskeiset huomiot yhteen.

Sisällönanalyysi voidaan jakaa karkeasti aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan ja teorialähtöiseen analyysiin. Käytän työssäni teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. En siis ole teorialähtöisen analyysin tavoin valmiiksi valinnut jotain käsitejärjestelmää, jonka pohjalta jaottelen aineiston (tässä tapauksessa jäsentäminen esimerkiksi länsimaisen lääketieteen mukaan: sielunmenetyksen oireet, kontraindikaatiot hoidolle, ennuste...), vaan olen nostanut esiin keskeiset aineistossa toistuneet aiheet. Siitä huolimatta, että teemoittelin aineiston aineistolähtöisesti, aikaisemman tiedon vaikutus teki työstäni teoriaohjaavan. Konkreettisimmillaan tämä näkyi haastattelukysymysten asettelussa ja siinä, että etsin aineistosta tietoisesti linkkejä länsimaiseen traumatutkimukseen. Teoriaohjaavan analyysin tapaan en käyttänyt aikaisempaa tietoa teorian testaamiseen vaan pikemminkin uusien ajatusurien aukomiseen.²⁹ Teoriaohjaavan päättelyn logiikka onkin usein abduktiivinen, jonka mukaan teorian muodostus on mahdollista silloin, kun havaintojen tekoon liittyy jokin johtoajatus tai johtolanka. Teoriaohjaavassa analyysissä tämä näkyy ajatteluprosessina, jossa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit.³⁰ Tämä kuvaa erinomaisesti myös omaa analyysin tekoani työskennellessäni toisen tutkimuskysymykseni (miten tämä kaikki asettuu suhteeseen länsimaisen traumatutkimuksen kanssa?) kanssa.

Valmiissa työssäni teoriaohjaavan analyysin aineistolähtöisyys näkyy siinä, miten nostan analyysissäni esiin aiheita, joihin en osannut ennalta varautua. Aikaisemmin lukemissani artikkeleissa sielunmenetystä on pidetty pääasiassa trauman seurauksena ja liitetty dissosiaatioon. Haastatteluissa nousi kuitenkin vahvasti esiin myös esimerkiksi sellaiset teemat kuin sielunpalautus elämänmittaisena prosessina ja kollektiivinen sielunmenetys. Koska nostin keskeiset teemat aineistosta, en voinut jättää niitä käsittelemättä. Samaan aikaan yritin kuitenkin olla nostamatta aineistosta esiin kaikkea sieltä löytyvää mielenkiintoista materiaalia ja pysyä ainoastaan niissä teemoissa, jotka liittyvät tutkimuskysymyksiini.³¹

²⁹ Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.

³⁰ Mt.

³¹ Mts. 92.

4 Shamanismi ja länsimainen traumatutkimus

4.1 Shamanismi vai shamanismit?

Shamanismista on kirjoitettu paljon ja eri tutkijoilla on hieman erilaiset käsitykset sen olemuksesta. Pelkästään shamaani ja shamanismi sanoille on lukuisia eri määritelmiä. Sana shamaani on peräisin Siperiasta ja se tarkoittaa ”se joka tietää, tietäjä”. Myös useiden muiden kansojen nimitykset shamaanin kaltaisessa olleessa roolissa viittaavat jotenkin tietämiseen ja tietoon.³² Uskontotieteilijä Juha Pentikäinen tarkoittaa shamanismilla ”elämäntapaa ja kulttuuria, jossa valitulla johtajalla, shamaanilla on keskeinen rooli”. Uskontotieteilijä Åke Hultkrantz on taas määritellyt shamanismiin kuuluvaksi myös erilaiset ekstaasitekniikat (toisiin maailmoihin tai todellisuuden toisiin tiloihin pääsemiseksi), uskon kahteen tai useampaan sieluun (joista niin sanottu vapaasielu jättää ruumiin transsissa matkatakseen toiseen maailmaan), näkemyksen maailmankaikkeuden kolmikerroksisuudesta ja shamaanista välittäjänä näiden kerrosten välillä (alinen, keskinen, ylinen), käsitykset shamanismin eläinhahmoisista apuhengistä sekä kulttuureittain vaihtelevan rituaalisen varustuksen (esimerkiksi rumpu, puku, laukku tai naamio).³³ Shamanistinen maailmankuva on luonteeltaan animistinen. Se tarkoittaa, että kaikella nähdään olevan sielu eli ”isäntähenki”. Ihmisen myös nähdään olevan osa luontoa ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa sen kanssa.³⁴ Itseasiassa uskontotieteilijä Graham Harveyn näkemyksen mukaan yhteisöt, joissa shamaani elää ja työskentelee, eivät ole shamanistisia vaan nimenomaan animistisia. Shamaanin hän katsoo poikkeavan yhteisönsä muista jäsenistä lähinnä siinä, että hänen rooliinsa yhteisössä kuuluu ratkaista esimerkiksi miten toimitaan eri tavoin epämieluiten henkien kanssa, joiden läsnäolosta ja voimasta myös muut yhteisön jäsenet saattavat olla tietoisia.³⁵

Shamanismin rooli länsimaaisissa yhteiskunnissa on kasvanut 1960-luvulta lähtien. Uskontotieteilijä Mircea Eliade julkaisi 1950-luvulla kirjansa *Shamanism -Archaic Techniques of Ecstasy* (ilmestyi englanniksi 1964). Kirjassaan Eliade loi eri maista ja ajanjaksoista poimimiensa esimerkkien avulla konseptin eräänlaisesta universaalista shamanismista, esihistoriallisesta uskonnon muodosta, joka on esiintynyt pääpiirteiltään samanlaisena eri puolilla maailmaa. Tämä herätti länsimaissa yleisen kiinnostuksen shamanismia kohtaan. Shamanismin roolia kasvatti myös muun muassa antropologi Michael Harnerin vuonna 1982 ilmestynyt teos *The Way of the Shaman*, jossa hän kertoo kokemuksistaan Amazonian shamaanien parissa

³² Hoppal 2003, 11.

³³ Pentikäinen 1998, 10–11, 25.

³⁴ Hoppal 2003, 11.

³⁵ Harvey 2017, 137–138.

ja esittelee kaikille sopivia shamanistisia harjoituksia. Pitkälti tämän kirjan pohjalta luotiin niin kutsuttu ydinshamanismi, jossa on koottu yhteen maailman shamanismiperinteiden keskeiset opetukset ja tuotu ne esiin länsimaiselle ihmiselle helposti lähestyttävässä muodossa.³⁶ Sittemmin Eliade ja Harner ovat molemmat saaneet huomattavan määrän kritiikkiä tiedeyhteisöltä. Monet tieteilijät katsovat, ettei Eliaden kuvailemaa universaalia shamanismia sellaisenaan ole ollut olemassakaan, vaan eri seutujen shamanismeilla on ollut varsin omaleimaiset piirteensä. Eliaden myös katsotaan poimineen tutkimukseensa myös esimerkkejä, jotka eivät varsinaisesti kuulu shamanismiin. Harnerin luoman ydinshamanismin taas nähdään koostuvan lähinnä Harnerin itsensä luomista harjoituksia, joilla on vain vähän yhteyksiä perinteiseen shamanismiin.³⁷

Shamanistinen perinne on kuitenkin jatkuvassa muutoksessa, eikä se uushamanismin kannattajien mielestä ole välttämättä ole huono asia. Esimerkiksi shamanismin opettaja ja psykoterapeutti Sandra Ingerman on todennut, että meidän täytyy jatkuvasti päivittää muinaisia tekniikoita sopimaan meidän nykyiseen paikkaamme ihmiskunnan evoluutiossa.³⁸ Shamanismin tutkija ja antropologi Hoppálín näkemyksen mukaan huolimatta siitä, puhutaanko shamanismissa ja uushamanismissa samasta asiasta, voi uushamanismilla joka tapauksessa olla tärkeä rooli sen tarjoaman yhteisöllisyyden vuoksi. Uushamanismi voi myös tarjota entistä tyydyttävämmän tavan elää niin ympäröivän luonnon kuin ihmisten kesken.³⁹ Psykiatrian, filosofian ja antropologian professori Roger Walsh taas näkee meidän sukupolvemme onnekkaana, koska meillä on maailman kaikkien eri uskontoperinteiden opit saatavilla ja mahdollisuus harjoittaa niitä. Hän on tutkinut shamanistisia tekniikoita muun muassa modernin lääke- ja neurotieteen valossa.⁴⁰ Uushamanismille on ominaista myös se, että hyvin monilla shamanismin opettajilla ja shamanismista kirjoittaneilla henkilöillä on itsellään akateeminen tausta. Käytän tässä työssä aineistona myös tällaisten ”shamaaniantropologien” tuottamaa materiaalia.⁴¹

Joka tapauksessa perinteisen shamanismin ja uushamanismin keskeisimmän eron katsotaan olevan shamaanin rooli. Perinteisessä shamanismissa shamaanin (”se, joka tietää”) asemaan ei varta vasten hakeuduttu vaan rooliin päädyttiin usein jopa vastentahtoisesti rankan initaatiovaiheen tai suvussa liikkuvan shamaanin roolin kautta. Initaatiovaiheen kärsimyksen

³⁶ Mackinnon 2012, 52–53; Hammer 2015, 14–26.

³⁷ Pentikäinen 1998, 9; Hammer 2015, 14–26.

³⁸ Ingerman 1991, 109.

³⁹ Hoppál 1992, 208–209.

⁴⁰ Walsh 2017, 9–10, 25.

⁴¹ Svanberg 2003, 27.

katsottiin tekevän shamaanista kyllin vahvan palvelemaan yhteisöään.⁴² Uusshamanismissa shamanismia harjoittamaan voi päästä periaatteessa kuka vaan aiheesta kiinnostunut. Esimerkiksi Harner käsittelee uusshamanismia tekniikkana, jonka kuka vaan voi oppia.⁴³ Shamanismin opettaja Jonathan Horwitz taas painottaa henkien kanssa työskentelyä. Hänen mukaansa shamanistisen kokemuksen saa muutamassa minuutissa, mutta shamaaniksi tulo vie koko elämän. Kuitenkin hän määrittää shamaanin nimenomaan tämän toiminnan kautta: shamaani on shamaani ainoastaan shamanoidessaan.⁴⁴

Uusshamanismi on lopulta terminä hieman ongelmallinen. Kun *The Way of Shaman* kirjoitettiin myös alkuperäiskansojen asukkaat lukivat etnografisten tutkimusten kuvauksia ja reagoivat niiden systematisointiin. Tämän vuoksi nykyään on enää mahdoton vetää selvää rajaa perinteisten shamanististen yhteisöjen ja uusshamanististen liikkeiden oppien välille. Monet nykyshamanismin harjoittajat eivät myöskään itse koe olevansa uusshamanismin tai ydinshamanismin edustajia.⁴⁵ Esimerkiksi *Scandinavian Center of Shamanic Studies* -keskuksen shamanismin opettaja Anette Høst antaa kyllä arvon Harnerin tekemälle työlle, mutta pitää hänen edustamaansa shamanismia kuitenkin nimenomaan amerikkalaiseen kontekstiin sopivana. Høst paikantaa shamanismin mieluummin johonkin paikkaan ja aikakautteen, kuin vertaa sitä aiempiin shamanistisiin perinteisiin. Hän itse kertookin harjoittavansa modernia länsimaista tai modernia eurooppalaista shamanismia.⁴⁶ Päättinkin käyttää työssäni termiä ”suomalainen nykyshamanismi”. Tarkoitin sillä sitä kirjoa mitä suomalaisissa shamanismin harjoittajissa näkyy. Osa haastateltavistani oli perehtynyt erityisesti suomalais-ugrilaiseen shamanismiin, osa muiden alueiden perinteisiin, osa suuntauksiin, joilla on ainakin juuret ydinshamanismissa ja osa näistä useampaan yhtä aikaa.

4.2 Shamanistinen hoitaminen ennen ja nyt

4.2.1 Sielunmenetys ja -palautus perinteisessä shamanismissa

Ottaen huomioon shamanististen perinteen sekä ajallisen että paikallisen moninaisuuden, on myös shamanistisia sairauskäsityksiä ja parannusmuotoja ollut historian varrella aivan valtava määrä. Pääasiallisesti shamaanin antamiin diagnooseihin on liittynyt joku yliluonnollinen,

⁴² Pentikäinen 1998, 27; Hoppál 2003, 13.

⁴³ Harner 2004, 12.

⁴⁴ Horwitz (s.a)

⁴⁵ Von Stuckrad 2015, 160–161.

⁴⁶ Høst 2001.

henkiin tai sieluun liittyvä ongelma. Sielu on voitu menettää tai se on varastettu, joku maaginen esine on tullut potilaan kehoon tai potilas on vihamielisten henkien riivaama.⁴⁷

Useiden eri kansojen perinteisiin shamanistisiin diagnooseihin on kuulunut sielunmenetys. Esimerkiksi monissa osin Euraasiaa syy tähän oli todennäköisesti vallalla ollut kaksijakoinen sielukäsitys sekä Tšuktšeilla ja Jukagiireilla (molemmat ovat Venäjän koillisosassa asuvia kansoja) ollut kolme- tai seitsenjakoinen sielukäsitys.⁴⁸ Vähintään dualistinen sielukäsitys mahdollisti sen, että sielun voi menettää ihmisen kuitenkaan kuolematta. Esimerkiksi kaksijakoisessa sielukäsityksessä yksi sieluista jää ylläpitämään elintoimintoja, kun toinen (niin sanottu vapaa sielu) katoaa tai lähtee matkalle henkimaailmaan. Sairastuminen saattoi olla merkki siitä, että toinen tai osa sieluista oli kadonnut.⁴⁹ Sekä Pohjois- että Keski-Aasiassa sielunmenetykseen on liitetty osittainen tietoisuuden menetys; esimerkiksi kooma, kuume tai houretila.⁵⁰ Hoitona sielunmenetykseen shamaani vaipui, ainakin Siperiassa rumpua apunaan käyttäen, transsiin ja lähti etsimään potilaansa menetettyä sielua henkimaailmasta.⁵¹ Jotkut shamaanit palauttivat sielun transsista palattuaan puhaltamalla sen sisään potilaan suusta tai korvasta.⁵²

Grönlannissa eskimoiden parissa sielunpalautukseen ryhdyttiin, jos sielu oli joutunut kuoleman maahan. Mikäli sielun todettiin olevan hoitamattomissa, ei sen palautus enää riittänyt vaan sielu piti vaihtaa. Tähän käytettiin terveiden eläinten tai jopa pienten lapsien sieluja.⁵³ Myös Amerikan mantereella sairauden aiheuttajaksi on toisinaan raportoitu sielunmenetys. Siellä tuo diagnoosi ei kuitenkaan ollut ilmeisesti yhtä yleinen kuin Euraasiassa. Myös hoidot siihen saattoivat olla erilaisia; esimerkiksi Pohjois-Amerikan luoteisen rannikkoalueen Tlingit-shamaanit eivät itse lähteneet hakemaan sielua henkimaailmasta, vaan lähettivät henkioppaansa etsimään ja opastamaan tätä. Sekä Tlingit- että Haida-shamaaneilla oli käytössään myös pieniä luisia välineitä, joilla he ottivat kadonneita sieluja kiinni ja puhalsivat ne tämän jälkeen takaisin omistajilleen.⁵⁴ Mircea Eliaden mukaan sielunpalautusta on tehty ihmisten lisäksi esimerkiksi riisipelloille Burmassa, Borneolla, Kiinassa sekä Sulawesillä Indonesiasa.⁵⁵ Sielunpalautus ei ole yksinomaan shamanistinen termi vaan sitä tavataan myös muissa

⁴⁷ Stutley 2003, 84.

⁴⁸ Hoppal 2002, 18, Stutley 2003, 85.

⁴⁹ Pulkkinen 2016, 143.

⁵⁰ Stutley 2003, 84.

⁵¹ Bäckman & Hultkranz 1978, 16.

⁵² Stutley 2003, 85.

⁵³ Jakobsen 1999, 89.

⁵⁴ Hultkranz 1992, 35, 60–61.

⁵⁵ Eliade 1972, 350, 353, 442.

traditioissa. Esimerkiksi shamanistisvaikutteisessa bönbuddhalaisuudessa esiintyy sielunpalautusta, mutta se on sisällöltään varsin erilainen kuin shamanistinen sielunpalautus.⁵⁶

Ulkoisesti sielunpalautusrituaalit ovat olleet keskenään hyvin erilaisia, mutta hyvin karkeasti yleistäen perinteisessä shamanismissa sielunpalauttajana toimi yhteisön oma shamaani, joka toimii paitsi auttaakseen vakavasti sairasta potilasta, myös ylläpitääkseen yhteisön tasapainoa. Sielunpalautusrituaaliin osallistui tyypillisesti yleisöksi väkeä yhteisöstä ja se saattoi kestää hyvinkin pitkään. Sielunpalautuksen puitteet olivat ankarat, rituaali saatettiin suorittaa öiseen aikaan esimerkiksi taivasalla tai jurtassa.⁵⁷

Perinteisellä shamanismilla ja shamanistisilla hoidoilla on edelleen tärkeä rooli ainakin Etelä-Koreassa, Japanissa, Kiinan maaseudulla, Nepalissa, Tuvan tasavallassa Venäjällä sekä Amerikan intiaanien keskuudessa. Ainakin Tuvassa ja burjaattien (mongolikansa, joilla tasavalta Venäjällä) keskuudessa parantaja shamaanien rooli on muuttunut varsinaisesta parantamisesta enemmänkin sairauksien ennaltaehkäisijän suuntaan.⁵⁸ Tämän lisäksi esimerkiksi osassa Australian sairaaloita perinteiset ngangkari-parantajat saavat täydentää länsimaista lääketiedettä tarjoamallaan perinteisillä hoidoilla.⁵⁹

4.2.2 Viitteitä sielunmenetyksestä ja -palautuksesta Suomen historiassa

Suomen historiassa on oletettavasti harjoitettu shamanismia. Todisteina siitä toimivat noita-sana (joka on suomalainen vastine shamaanille), Suomesta löytyneet shamanistiseen viitekehykseen sopivat kalliokuvat, noitalaitosta seuranneen tietäjälaitoksen shamanistiset piirteet sekä Suomen kansalliseepoksen, *Kalevalan* piirtämä kuva muinaisten suomalaisten maailmankuvasta. Muun muassa *Kalevalan* päähenkilön Väinämöisen ja Lemminkäisen katsotaan olleen shamaaneja ja Antero Vipusen Tuonelan-matkasta kertovien runojen on katsottu kuvaavan shamanistista matkaa tuonpuoleiseen. Tuonela on *Kalevalassa* nähty kuolleiden asuin-sijana, jonne shamaanien on mahdollista matkata hakemaan esimerkiksi loitsuja. Myös tietäjien käyttämät luonnonnostatussanat, joilla he manasivat itselleen henkiauttajien apua saattavat viitata varhaiseen shamanismin harjoittamiseen.⁶⁰

Yksi mahdollinen tapa hahmottaa *Kalevalasta* löytyvä kuuluisa tarina Lemminkäisen kuolemasta on ajatella, että siinä puhutaan sielunmenetyksestä ja -palautuksesta. *Kalevalan* runoissa 14-15 Lemminkäinen pilkotaan palasiksi ja heitetään Tuonelan jokeen. Lemminkäisen äiti tuntee, ettei hänen pojallaan ole kaikki hyvin ja lähtee pelastamaan tätä. Hän menee

⁵⁶ Rinpoche 2018.

⁵⁷ Hurtkranz 1992, 61; Hoppál 2003, 13,18; Stutley 2003, 85–86.

⁵⁸ Hoppál 2003, 19, 146–153; Jakobsen 1999, 208–214.

⁵⁹ Hanifie 2018.

syvälle jokeen ja haravoi poikansa kehon palat kokoon. Saatuaan kaikki palat koottua hän voitelee poikansa mehiläisen hakemalla voiteella ja kannustaa poikaansa nousemaan ylös. Niinpä lopulta Lemminkäinen nousee entistä ehompana elävien kirjoihin.⁶¹ Lemminkäisen äiti näyttäytyy tässä runossa siis shamaanina, jolla on kyky lähteä vaativalle shamanistiselle matkalle Tuonelan jokeen hakemaan poikansa takaisin. Pojan ruumiin palasten voidaan ajatella tässä viittaavan sielunosiin. Lemminkäisen äiti kerää nämä osat joesta ja palattuaan matkaltaan takaisin tähän todellisuuteen parantaa poikansa kokoamalla tämän palasista jälleen yhdeksi eheäksi kokonaisuudeksi.

Suomalaisen shamanismin oletetaan sammuneen jo ennen kristinuskon tuloa 1100-luvun puolivälistä alkaen.⁶² Saamelaiden noitalaitos sai kukoistaa pidempään; saamelaiden aktiivinen käännytys alkoi 1600-luvulla, mutta se onnistui usein vain pinnallisesti ja saamelaiset shamaanit saattoivat sulavasti yhdistellä perinteitä esimerkiksi piirtäen kristilliset vertauskuvat aina noitarumpunsa koristeeksi. Noitavainojen myötä 1600-luvulla noita-sana sai kansan kielessä kielteisen merkityksen, joten alettiin puhua mieluummin tietäjistä ja parantajista.⁶³ Siirryttiin hiljalleen suomalaiseen tietäjälaitokseen, jossa oli edelleen shamanistisia vaikutteita. Tietäjälaitoksen aikaan oli tyypillistä lähteä hakemaan omat hallintakeinot ylittävän kriisiin tai sairauden sattuessa apua tietäjältä. Tietäjä oli taidokas parantaja tai näkijä, joka oli tunnettu laajalti myös oman kotiseutunsa ulkopuolella.⁶⁴

Myös tietäjälaitoksen aikaisessa diagnostiikassa on nähtävillä viittauksia sielunmenetykseen. Erityisesti itäisen Suomen maaseudulla varhaismodernilla ajalla asuneet ihmiset pitivät ”säikähdystä” yhtenä kaikista yleisimmistä sairauden aiheuttajista.⁶⁵ Säikähdykseen suhtauduttiin vakavasti ja siitä saattoi seurata hyvin monen tyyppisiä oireita; unettomuutta, ruokahalun puutetta, kiputiloja, turvotusta ja mielisairautta. Säikähdyksen saattoi aiheuttaa esimerkiksi kuolleen ihmisen löytäminen, äkillisen kovan äänen kuuleminen, kaatuminen tai vihan kohteeksi joutuminen. Kun ihminen säikähti, katsottiin sen rikkovan ihmisen keholliset rajat niin, että kehoon saattoi päästä jotain sinne kuulumatonta.⁶⁶ Shamanistisessa ajattelussa on tyypillistä se, että ihmisen sairastuessa tai jopa ihmisen säikähtäessä sielu järkkyy ja pyrkii pois kehosta.⁶⁷ Toisinaan kehoon myös ajatellaan tulevan jotain siihen kuulumatonta.⁶⁸ Sai-

⁶⁰ Pulkkinen 2016, 248–249, 256.

⁶¹ Karhu 1993, 119–131.

⁶² Siikala 1999, 288; Pulkkinen 2016, 248.

⁶³ Hyry & al 1995, 34.

⁶⁴ Pentikäinen 1998, 36–37.

⁶⁵ Stark 2006, 330; Pulkkinen 2016, 327.

⁶⁶ Stark 2006, 330–331, 335–336.

⁶⁷ Sarmela 2007, 296.

⁶⁸ Stutley 2003, 84.

rauskäsityksenä säikähdyks on siis hyvin shamanistinen ja kehon rajojen rikkoutuminen on helppo linkittää sielun liikkeisiin. Nykypsykologian termein säikähdyksessä on kyseessä jonkinasteinen traumaperäinen tila.

Hoidoksi säikähdykseen ei kuitenkaan tarjottu sielunpalautusta, ainakaan sielunhaku- matkan muodossa. Tyypillisiä hoitoja säikähdykseen olivat esimerkiksi rituaalinen kylvettäminen ja pesuveden kaataminen siihen paikkaan, missä säikähdyks oli tapahtunut tai potilaan uudelleen säikäyttäminen, jotta kehon rajat aukenisivat uudelleen ja kehoon kuulumaton asia pääsisi poistumaan. Tämän lisäksi tietäjä toimi eräänlaisena varhaisena psykoterapeuttina kertomalla tarinan siitä, milloin säikähdyks oli tapahtunut. Toisinaan pelkkä tietäjän antaman tarinan hyväksyminen riitti potilaan oireiden poistumiseen.⁶⁹

4.2.3 Sielunmenetys ja -palautus nykyshamanismissa

Shamanistisia hoitoja tarjotaan länsimaissa vaihtoehtoisena ja täydentävänä hoitomuotona muun muassa erilaisiin psyykkisiin ongelmiin. Niitä saattavat tarjota joko shamanismia harjoittavat maallikot tai sitten psykologian alan ammattilaiset. Esimerkiksi yhdysvaltalainen Sandra Ingerman ja brittiläinen psykologi Christa Mackinnon järjestävät shamanistisen hoitamisen kuten sielunpalautuksen kursseja psykoterapeuteille.⁷⁰

Shamanistisen hoitamisen asemassa ja sitä koskevissa säädöksissä on maakohtaisia eroja. Suomessa on poikkeuksellisen laaja julkinen terveydenhuoltojärjestelmä ja laissa määritellyt tarkat eettiset velvoitteet psykologeille, psykoterapeuteille ja muille terveydenhuollon ammattihenkilöille. Terveydenhuollon ammattihenkilöistä annetun lain 15§:n mukaan ”terveydenhuollon ammattihenkilön on ammatitoiminnassaan sovellettava yleisesti hyväksyttyjä ja kokemusperäisiä perusteltuja menettelytapoja koulutuksensa mukaisesti, jota hänen on pyrittävä jatkuvasti täydentämään”.⁷¹ Koska shamanististen hoitamisen hyödyistä ei ole riittävää tieteellistä näyttöä, eikä se näin ollen ole yleisesti hyväksytty menettely, sitä ei saa tarjota osana varsinaista terveydenhuoltoa. Shamanistista hoitoa haluavat ihmiset etsivät ja maksavat shamanistisen hoitonsa siis täysin itsenäisesti.

Vaikka Suomessa perinteinen lääketiede ja täydentävät hoitomuodot ovat erillään toisistaan esimerkiksi Norjassa lääkärit ja muu terveydenhuollon henkilökunta ovat vapaita yhdistämään työhönsä myös muita kuin perinteisen lääketieteen hoitomuotoja. Lisäksi vaihtoehtoiset hoitomuodot ovat myös arvonlisäverovapaita, aivan kuten terveydenhuollon viralliset hoidotkin. Yhdysvalloissa aihetta tutkitaan tiiviisti, vuonna 2016 valtion rahoittamassa *Nati-*

⁶⁹ Stark 2006, 335, 342–343, 353.

⁷⁰ Sandra Ingerman (s.a).

⁷¹ Finlex (s.a).

onal Center for Complementary and Integrative Health- tutkimuskeskuksessa täydentäviä ja vaihtoehtoisia hoitomuotoja tutkittiin 366 miljoonalla dollarilla. Maailmassa on 45 maata, joissa perinteisiä ja täydentäviä hoitoja korvataan myös sairaskorvauksesta.⁷² Joissain maissa myös shamanistisia hoitoja on tuotu lähemmäksi perinteistä lääketiedettä. Esimerkiksi Iso-Britanniassa on vakuutusyhtiöitä, jotka korvaavat tietyin rajoittein asiakkailleen myös shamanistisia hoitoja. Nämä voidaan tarjota joko omana hoitonaan tai sitten osana psykoterapiaa.⁷³

Nykyshamanismin kentällä sielunpalautuksesta on puhunut erityisesti ydinsamanismin alle lukeutuva Sandra Ingerman. Hän on myös kirjoittanut aiheesta kirjan *Soul Retrieval - Mending the Fragmented Self* vuonna 1991. Kirjassa kerrotaan monipuolisesti niin sielunmenetyksen historiasta, diagnostiikasta kuin siitä kuinka hän itse harjoittaa sielunpalautusta asiakkaidensa kanssa. Sielunmenetys johtuu Ingermanin mukaan enemmän tai vähemmän vakavista traumaattisista tapahtumista ja toisinaan sielun varastamisesta. Sielun varastaminen tapahtuu modernilla ajalla lähinnä epäterveissä ihmissuhteissa ja usein itse sitä tiedostamatta. Hän kertoo, että kaikki ihmiset kärsivät sielunmenetyksestä jossain vaiheessa elämänsä. Ingerman vertaa kirjassaan sielunmenetystä länsimaisen psykologian käsitykseen dissosiaatiosta: kun psykologiassa trauman yhteydessä ihmisen psyyke voi jakaantua niin, että esimerkiksi liian kipeät muistot ja tunteet matkaavat ihmismielen tiedostamattomaan, shamanismissa ne menevät henkimaailmaan. Dissosiaatiota hän kuvaa ”kokonaisten persoonallisuuden osa-alueiden irrallisuudeksi pääasiallisesta tietoisuudesta, mikä voi aiheuttaa vieraantuneisuuden tunnetta ja depersonalisaatiota.” Sielunmenetys voi aiheuttaa lukuisia erilaisia oireita, esimerkiksi apaattisuutta, kroonista masennusta, addiktioita tai dissosiativisen identiteettihäiriön.⁷⁴

Sielunmenetykseen hän tarjoaa avuksi rituaalia, missä shamaani lähtee muuntuneessa tietoisuuden tilassa hakemaan asiakkaan sielunosia henkimaailmasta takaisin tähän todellisuuteen. Tämän hän näkee olennaiseksi, sillä esimerkiksi psykoterapiasta on hyötyä vain niille osille ihmisistä, jotka ovat paikalla. Sielunosat näyttäytyvät Ingermanille usein hyvin persoonallisina; ne ovat kuin asiakas trauman hetkellä lapsena ja niiden kanssa voi jutella. Sielunpalautukseen ei riitä pelkkä rituaali, vaan tämän jälkeen alkaa varsinainen sielunosan tai osien integrointityö, sielunosien kantamien tunteiden ja muistojen läpikäynti, mikä vastaa monin tavoin normaalia psykoterapeuttista työskentelyä. Ingermanin mukaan shamaani ja psykoterapeutti voivatkin hyötyä toistensa osaamisalueista. Sielunpalautuksen jälkeen ihmisellä voi olla

⁷² Aarva 2019, 188–191. Katso esimerkiksi National Center for Complementary and Integrative Health www.nccih.nih.gov sivusto.

⁷³ Crabtree 2020; Taylor 2020. Aiheesta lisää luvussa Sielunpalautus modernissa yhteiskunnassa.

myös tarvetta muuttaa elämäänsä enemmän itseä palvelevammaksi esimerkiksi katkaisemalla huonoja ihmissuhteita tai vaihtamalla työpaikkaa. Ingerman ei suosittele kenellekään sielunhakumatkan yrittämistä ilman kunnollista opastusta.⁷⁵ Ingerman suosittelee sielunpalautusta ihmisten lisäksi esimerkiksi eläimille ja saastutetuille vesille.⁷⁶

Christa Mackinnon on kirjoittanut shamanismin käytöstä terapiatyössä kirjan *Shamanism and Spirituality in Therapeutic Practise* vuonna 2012. Sielunpalautusrituaalista kirjassa on oma, melko lyhyt lukunsa. Hän ei käsittele sielunpalautusta laajasti, sillä sen tekeminen vaatii kunnan harjoitusta. Hänen näkemyksensä sielunmenetyksestä vaikuttaa käyvän pitkälti yksiin Ingermanin kanssa. Mackinnon tuo tekstissään esille, kuinka shamaanilla on hoitamisessaan normaaliin psykoterapeuttiin verrattuna hyvin aktiivinen rooli. Sielunpalautuksessa shamaani tekee matkan henkimaailmaan potilaan puolesta ja integroi sen jälkeen sielunosat joko yksin tai yhdessä asiakkaan kanssa. Perinteisessä psykoterapiassa noin suuri osallistuminen nähtäisiin epäeettisenä tai haitallisena. Tästä huolimatta hän näkee terapeutin aktiivisen osallistumisen olevan toisinaan ainut voimauttava tapa työskennellä hyvin traumatisoituneiden sisäisten lapsiosien kanssa. Myös Mackinnon vertaa sielunmenetystä dissosiaatioon. Mackinnon näkee dissosiaation tapahtuvan pääasiallisesti lapsuuden traumatisoitumisen seurauksena ja olevan taustasy useiden erilaisten ongelmien, kuten ahdistuneisuuden ja adiktioiden takana.⁷⁷

Toisinaan sielunpalautusta on tarjottu myös eräänlaisena tee-se-itse-metodina. Esimerkiksi shamanismia harjoittava psykologi Antonio Villoldo neuvoo kirjassaan *Mending the Past and Healing the Future* (2005) lukijalle kuinka sielunpalautus on mahdollistaa suorittaa itselle tehden shamanistisia matkoja neljään eri alisen kammioon; haavojen kammioon, soppimusten kammioon, juhlistuksen kammioon ja aarteiden kammioon. Villoldo hahmottaa Laikojen (viimeiset Inkojen jälkeläiset, joiden harjoitteiden pohjalta Villoldo kertoo luoneensa myös omat modernit muunnelmat näistä harjoituksista) alisen tarkoittavan samaa kuin länsimainen alitajunta. Kun lukija on näiden alisen matkojen kautta parantanut menneisyytensä, Villoldo opastaa tekemään matkoja myös tulevaisuuteen. Tulevaisuuteen liittyvät matkat tehdään ylisiin, kollektiiviseen korkeampaan tietoisuuteen (super consciousness), joka on mahtavampi paikka kuin rajoittunut arkinen tietoisuutemme. Villoldon mukaan tietoisuuden tilan muuttaminen näille matkoille onnistuu meditaation ja hengitysharjoitusten avulla. Villoldon mukaan meillä kaikilla on erkaantuneita sielunosia. Villoldo kertoo, että sielunmenetys johtuu

⁷⁴ Ingerman 1991, 13, 19–21, 23, 98, 170.

⁷⁵ Mts. 19–21, 23, 39–40, 63–77, 125–136.

⁷⁶ Mts. 197, 218.

traumoista ja yhdellä sielunpalautussessioilla voidaan saada aikaan sama kuin useiden vuosien psykoterapialla. Tarjotakseen sielunpalautusta muille, täytyy Villoldon mukaan tekniikkaa opiskella rauhassa osaavien opettajien johdolla.⁷⁸

4.3 Länsimainen traumatutkimus

4.3.1 Stressistä traumaksi ja dissosiaatioksi

Perinteisen lääketieteen mukaan psyykkinen stressi tarkoittaa epätasapainoa ulkoisten haasteiden ja omien voimavarojen välillä. Kohtuullinen määrä stressiä on normaalia osa elämää ja välttämätöntä ihmisen kasvulle ja kehitykselle. Osa elämäntapahtumista on kuitenkin luonteeltaan sellaisia, että niiden aiheuttamaa stressiä voidaan kutsua psyykkiseksi traumaksi. Tällaisia tapahtumia ovat esimerkiksi uhka elämälle tai fyysiselle koskemattomuudelle, onnettomuudet ja rikokset,⁷⁹ fyysinen-, seksuaalinen- ja henkinen väkivalta, riittävän huolenpidon puute varsinkin varhaislapsuudessa⁸⁰ sekä hengellinen väkivalta.⁸¹

Jokainen ihminen käsittelee psyykkistä stressiä eri tavoin kehityksen varrella omaksumiensa selviytymiskeinojen avulla, eikä jokainen trauman kohdannut traumatisoidu.⁸² Se missä määrin ihminen traumatisoituu, riippuu tapahtuman objektiivisista piirteistä ja yksilön subjektiivisista piirteistä. Tiivistetysti mitä nuorempi ihminen on, mitä pidempikestoista traumatisoituminen on ja mitä vähemmän hän saa sosiaalista tukea trauman käsittelyyn sitä todennäköisempää traumatisoituminen on.⁸³ Käsittelen tässä tutkielmani kannalta mielekkäimpiä traumaperäisiä tiloja. Toiston välttämiseksi käsittelen posttraumaattisen stressihäiriön osana persoonallisuuden rakenteellista dissosiaatioteoriaa, vaikka länsimaisessa psykiatriassa sitä on käsitelty myös dissosiaatiohäiriöstä erillisenä diagnoosina.

Sielunmenetystä verrataan usein dissosiaatioon. Dissosiaatio sanana tarkoittaa kokonaisuuden osien erkanemista toisistaan.⁸⁴ Psykiatriassa ja psykologiassa dissosiaatio on ymmärretty lukuisin erilaisin tavoin. Käsittelen tässä sitä miten dissosiaatio on suomalaisessa kontekstissa ymmärretty. Yksinkertaisimmillaan sillä saatetaan viitata tietoisuuden tason muutoksiin, kuten niin sanottuun päiväunelmointiin, jota pidetään normaalina dissosiaatiivisena tilana. Psykoanalyttisessä viitekehyksessä dissosiaatio ymmärretään yleisenä ”mielen sisäisenä” puolustusmekanismina, jolla pyritään tiedostamattomasti, mutta aktiivisesti torjumaan henki-

⁷⁷ Mackinnon 2012, 189–195.

⁷⁸ Villoldo 2005, xiii–xvii, 29, 31–32, 151.

⁷⁹ Henriksson & Lönnqvist 2017, 358.

⁸⁰ van der Hart & al 2009, 23–26.

⁸¹ Ruoho 2010, 4–5.

⁸² Henriksson & Lönnqvist, 2017, 359.

⁸³ van der Hart & al 2009, 23–26.

lön kannalta sietämätöntä materiaalia tämän tietoisuudesta.⁸⁵ Psykiatriassa dissosiatiivisuudella viitataan yksilön kyvyttömyyteen yhdistää ajatukset, tunteet ja muistot mielekkääksi kokonaisuudeksi. Kuitenkin lieviä dissosiatiivisia tiloja, kuten yksittäisiä itsensä (depersonalisaatio) tai ympäristönsä (derealisaatio) epätodelliseksi tuntemisen kokemuksia pidetään suhteellisen yleisinä esimerkiksi stressitilanteissa. Samoin monissa erilaisissa mielenterveyden häiriöissä ihmisillä on joitain dissosiatiivisia oireita, ilman että se tarkoittaisi, että ihmisellä on varsinainen dissosiaatiohäiriö. Siitä aletaan puhua vasta, kun oireisto on hallitsevaa ja siitä on asianomaisen toimintakyvylle selvää haittaa.⁸⁶ Pian kuvaamassani persoonallisuuden rakenteellisessa dissosiaatioteoriassa dissosiaatio nähdään trauman aiheuttamana patologisena tilana, missä kokonaiset persoonallisuuden osat ovat eriytyneet toisistaan.⁸⁷ Dissosiaatio-termin monitulkintaisuus selittää osittain sen, miksi se on niin usein rinnastettu sielunmenetykseen. Vaikuttaa siltä, että kun sielunmenetyksen yhteydessä puhutaan dissosiaatiosta, se mihin tulkintaan viitataan, vaihtelee yksilöittäin ja kulttuureittain. Toisaalta dissosiaatiota käytetään lähinnä kielikuvana. Olennaisinta tässä lienee hahmottaa se, että esimerkiksi psykoanalyttinen käsitys dissosiaatiosta puolustusmekanismina, lievät dissosiatiiviset oireet ja persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatio ovat kategorisesti aivan eri asioita. Ainakin viimeisen näistä ensisijainen hoitomuoto on aina psykiatrinen hoito kuten psykoterapia.

Pierre Janetin luoman, nykyaikaisessa traumapsykiatriassa tunnetun persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaatioteorian mukaan ihmisen persoonallisuus on psykofyysisistä toimintajärjestelmistä koostuva rakenne. Tällaisia järjestelmiä ovat esimerkiksi ruoan ja läheisyyden haku sekä puolustautuminen. Näihin toimintajärjestelmiin liittyy myös laajemmin ajatukset, tunteet, aistimukset, käyttäytyminen ja muistot. Lisäksi niillä on ainakin alkeellinen oma minäkokemus. Esimerkiksi pelon toimintajärjestelmän kokemus voisi olla ”minä tunnen pelkoa, minun on paettava”. Riittävän turvallisessa ympäristössä kasvaneella ihmisellä nämä toimintajärjestelmät toimivat saumattomasti yhteen. Kuitenkin traumatisoitumisen seurauksena tämä rakenne voi jakautua osiin, jolloin esimerkiksi liian vaikeat pelon tunteet jäävät erillisen persoonan osan kannettaviksi.⁸⁸

Rakenteellista dissosiaatiota on monen eri tasoista. Yksinkertaisimmillaan ihmiseltä erkaantuu traumaattisen tilanteen, esimerkiksi liikenneonnettomuuden, seurauksena yksi osa. Jos ihminen ei pysty käsittelemään onnettomuuden aiheuttamia tunteita, näennäisen normaali

⁸⁴ Trauma ja dissosiaatio (s.a).

⁸⁵ Leikola 2014, 125, 127.

⁸⁶ Lauerma 2017, 346–348.

⁸⁷ Leikola 2014, 125, 127.

⁸⁸ van der Hart 2009, 2–4.

persoonallisuuden osa (ANP, *apparently normal part of personality*) jatkaa arkista elämäänsä vältellen onnettomuudesta muistuttavia asioita. Kun ihminen näkee traumamuistuttajan (esim. samanlainen punainen auto kuin onnettomuudessa) aktivoituu traumaan liittyviä tunteita kantava persoonallisuuden osa (EP, *emotional part of personality*) alkaen vaikuttaa ANP:n toimintaan. EP:n aktivoituessa voi ihmisen käytös muuttua radikaalisti tämän alkaessa ikään kuin uudelleen elää traumaattista tilaa läpi ja näin tämän toiminta voi olla nykyhetkessä epätarkoituksenmukaista. Jos EP ei ainoastaan vaikuta ANP:n toimintaan, vaan valtaa tämä kokonaan, puhutaan takaumasta. Kun persoonallisuus koostuu yhdestä ANP- ja yhdestä EP-osasta, on kyseessä primaari dissosiaatio. Tästä tyypillisin esimerkki on edellä kuvattu posttraumaattinen stressihäiriö PTSD, jossa persoonallisuuden dynamiikkaa kuvaa tyypillisesti trauman välttely ja sen uudelleen eläminen.⁸⁹ Persoonallisuuden rakenteellisessa dissosiaatioteoriassa primaarin dissosiaation alle on luokiteltu myös esimerkiksi depersonalisaatiohäiriö, jossa henkilö toistuvasti tuntee itsensä epätodelliseksi ja dissosiativinen amnesia, jossa henkilö ei kykene muistamaan olennaisia asioita menneisyydestään. Nämä voivat olla myös osa vaikeamman dissosiaatiohäiriön oirekuvaa.⁹⁰

Vaikeissa dissosiaatiohäiriöissä, jotka ovat poikkeuksetta vakavan ja pitkäaikaisen traumatisaation seuraus, voi persoonallisuuden osia olla selvästi enemmänkin. Sekundaarissa rakenteellisessa dissosiaatiohäiriössä ihmisellä on yksi näennäisen normaali arkiseen elämään keskittynyt ANP-osa ja useampia tunteisiin keskittyneitä EP-osia. Kaikista monimutkaisimmassa tapauksessa, tertiäärisessä rakenteellisessa dissosiaatiohäiriössä eli dissosiativisessa identiteettihäiriössä myös persoonallisuuden ANP-osa on enemmän kuin yksi. Vaikeissa dissosiaatiohäiriöissä persoonan osat saattavat olla varsin pitkälle kehittyneitä, sillä pitkäaikaisessa traumatisoitumisessa eivät erkaannu ainoastaan yksittäisen traumaattisen tapahtuman tunteet vaan erkaantuneen toimintajärjestelmän ympärille alkaa kehittyä erillinen persoonan osa, jolla voi olla esimerkiksi omat kognitiiviset kykynsä sekä erillinen kokemus iästään. Tyypillisiä ovat esimerkiksi pelkoon kiinni jääneet lapsiosat, mutta toisaalta esiintyy myös esimerkiksi näennäisen terveitä lapsiosia, jotka elävät illuusiossa, että mitään pahaa ei oikeasti tapahtunut.⁹¹

Dissosiaatiohäiriön oireiden katsotaan johtuvan pitkälti osien vaihteluun liittyvästä problematiikasta. Oirekuvaan kuuluu esimerkiksi masennusta, ahdistusta, pelkoa, epätodellisuuden tuntua, takaumia, muistiongelmia ja tunnottomuutta. Oireisto ja olotila voi vaihdella

⁸⁹ van der Hart 2009, 4–8, Trauma ja dissosiaatio (s.a)

⁹⁰ van der Hart & al 2009, 8, 98–99, 113–114; Trauma ja dissosiaatio (s.a)

⁹¹ van der Hart & al 2009, 8, 61–62, 86.

hyvin nopeasti persoonallisuuden osien vaihtumisen seurauksena.⁹² Dissosiaatiohäiriötä voidaan hoitaa psykoterapian avulla. Nykyään on vallalla malli, joka koostuu kolmesta eri vaiheesta; vakauttamisesta, traumaattisten muistojen käsittelystä (jossa käydään traumaattiset muistot läpi ja pyritään saamaan eri osat lähemmäksi toisiaan) ja viimeisestä vaiheesta, jossa keskitytään persoonallisuuden lopulliseen integroimiseen sekä normaalielämään palaamiseen. Toipuminen on usein kuitenkin hyvin pitkälinen prosessi.⁹³

Persoonallisuuden rakenteellista dissosiaatiota pidetään todentamattomuushäiriönä, missä ihminen ei pysty täysin todentamaan sitä pahaa, mitä heille on tapahtunut, miten se on vaikuttanut heidän elämäänsä ja siihen keitä he ovat. Todentaminen ei ole vain älyllistä tai kognitiivista toimintaa, vaan sitä seuraa myös affektit ja käyttäytyminen. (”Ymmärrän, että minulle tapahtui jotain. Se vaikuttaa minuun ja elämääni. Jatkossa minun kannattaa toimia näin.”) Todentamiseen kuuluu myös vahva sosiaalinen komponentti. Ihmiset jakavat merkittäviä todentumisiaan vahvistaen tietoisuuttaan siitä, millä tavoin todentumiset ovat vaikuttaneet heidän elämäänsä. Toisten ihmisten tuki voi auttaa todentamaan myös sellaisia asioita, jotka muutoin olisivat ihmiselle liian raskaita. Todentamattomuus ei ole ainoastaan traumatisoituneiden ongelma, vaan sitä esiintyy jollain tasolla kaikilla ihmisillä, yhteisöillä ja myös yhteiskunnallisella tasolla. Kollektiivisella depersonalisoituneella tietoisuudella viitataan tilaan, jossa esimerkiksi joku yleinen ongelma kyllä yhteisöllisesti havaitaan, mutta ei olla käytännössä valmiita tekemään sen korjaamiseksi tehtäviä vaikeita muutoksia.⁹⁴

Varsinaisten traumaperäisten tilojen kuten PTSD:n ja dissosiaatiohäiriön lisäksi nykyään on alettu ymmärtää, että myös monien sellaisien tilojen takana, joita ennen on selitetty geneilla ja häiriintyneellä aivotoiminnalla, saattaakin olla trauma. Liiallinen psykologinen stressi voi aiheuttaa esimerkiksi mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöitä sekä päihteiden käyttöä⁹⁵. Lapsuus- ja nuoruusiän traumaattisten kokemusten on arvioitu jopa kaksin- tai kolminkertaisen ihmisen riskin sairastua psykoosiin, esimerkiksi skitsofreniaan, varhaisessa aikuisuudessa.⁹⁶ Trauman yhteydessä syntyvien häiriöiden lisäksi traumaattiset kokemukset vaikeuttavat jo olemassa olevia mielenterveyden häiriöiden kulkuun. Traumatisoituneet sairastuvat muita ihmisiä useammin myös fyysisiin sairauksiin.⁹⁷

⁹² Peltoniemi & al 2018.

⁹³ van der Hart & al 2009, 17–19.

⁹⁴ Mts, 160–161.

⁹⁵ Henriksson & Lönnqvist 2017, 359–360.

⁹⁶ Croft & al 2018.

⁹⁷ Henriksson & Lönnqvist 2017, 358.

4.3.2 Ylisukupolviset traumat

Traumat periytyvät sosiaalisen perimän ja uusimman tutkimuksen mukaan myös epigenetiikan välityksellä. Sosiaalisella perimällä viitataan yleisesti kasvuolosuhteiden, ympäröivän yhteiskunnan ja perheen vaikutukseen yksilön kehityksessä.⁹⁸ Trauman kontekstissa tämä voisi tarkoittaa sitä, että vanhemman käsittelemättömät traumat vaikuttavat siihen millaisena vanhempana tämä toimii lapselleen ja tämä taas vaikuttaa lapsen kehitykseen.

Epigenetiikalla viitataan ympäristötekijöihin, jotka vaikuttavat geeneihin ja niiden ilmiäsuun. Vaikka geenimme määräytyvät hedelmöittymisen hetkellä, epigenetiikka vaikuttaa siihen, mitkä niistä aktivoituvat tai passivoituvat. Tämän seurauksena ihmisen fenotyyppi (ilmiäsu) saattaa olla hyvinkin erilainen kuin tämän genotyyppi (perimä).⁹⁹ Erityisen herkkää aikaa epigeneettisille prosesseille on raskauden alkuvaihe. Esimerkiksi äidin raskauden aikaisella stressillä on todettu olevan suuria vaikutuksia geenien aktivoitumiseen ja kasvattavan lapsen riskiä sairastua muun muassa masennukseen ja metaboliseen oireyhtymään myöhemmin elämässä. Epigenetiikka ei ole ainoastaan äidin ja sikiön välinen asia, vaan isovanhempien voimakkaat traumaattiset kokemukset voivat näkyä geenitasolla epigeneettisinä vaikutuksina ainakin kahden sukupolven ajan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi suurempaa riskiä johonkin sairauteen.¹⁰⁰ Myös isän kokemukset ja tekemiset ennen lapsen hankkimista saattavat periytyä lapselle. Tästä kuitenkin tiedetään vielä aika vähän.¹⁰¹ Epigenetiikka voidaan laajentaa koskemaan myös yhteisöjä. Kollektiiviset traumat kuten sota voivat vaikuttaa koko sukupolven epigeneettisiin prosesseihin ja alistetussa asemassa olevat yhteisöt kärsivät toistuvasti huonommasta terveydentilasta kuin verrokkiryhmät. Tämä voidaan selittää osaltaan epigenetiikalla. Lohdullista tässä on se, että tuoreehkot tutkimukset ovat osoittaneet, että kemiallista rakennemuutosta eli metylaatiota tapahtuu läpi elämän. Vaikka ihmisellä on lapsena ja vanhuksena samat geenit, ne muuttavat toimintaansa ajan kuluessa.¹⁰²

4.3.3 Autonominen hermosto ja keho

Autonominen hermosto toimii nimensä mukaisesti pääosin tahdosta riippumatta. Se vastaa monista elintoiminnoista. Autonominen hermosto on jaettu tyypillisesti kahteen osaan; parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon. Parasympaattinen hermosto auttaa hidastaa sydämen sykettä ja rentouttamaan kehoa. Se on aktiivisimmillaan levon aikana. Sympaattinen hermosto taas vilkastuu stressitilanteissa ja kovassa fyysisessä rasituksessa. Yleensä nämä

⁹⁸ Vilhula 2007, 9.

⁹⁹ Berger 2011, 71–72.

¹⁰⁰ Conching & Thayer 2019.

¹⁰¹ Donkin & Barrés 2018.

toimivat tarkoituksenmukaisesti vastinpareina; kun toinen niistä aktivoituu, niin toisen toiminta hidastuu. Kuitenkin esimerkiksi krooninen stressi voi saada hermoston toiminnan sekaisin; joko sympaattinen hermosto aktivoituu kroonisesti, parasympaattisen hermoston kontrolli vähenee tai molempia. Tällöin ihminen on jatkuvassa ylivirittyneisyystilassa.¹⁰³

Polyvagaalinen teoria on osittain kiistanalainen vaihtoehtoinen tapa ymmärtää autonominen hermosto, jota on hyödynnetty muun muassa trauman hoidon kontekstissa. Neurofysiologi Stephen W. Porgesin mukaan se koostuu kolmesta osasta, jotka ovat hierarkkisessa suhteessa toisiinsa: kehittynein osa liittyy sosiaaliseen liittymiseen, astetta alkukantaisempi taisteluun tai pakoon ja alkukantaisin osa lamaantumiseen. Kun ihmisellä on turvallinen olo, aktivoituu autonominen hermoston kehittynein osa. Silloin ihminen on niin sanotussa sietoikkunassa, joka on optimaali tila uuden oppiselle ja sosiaaliselle liittymiselle. Autonominen hermosto arvioi jatkuvasti ympäristöä turvallisuutta, tätä ominaisuutta Porges nimittää neuroseptioksi. Jos se huomaa uhan, ihmisen hermosto valmistautuu pakenemaan, taistelemaan tai äärimmillään lamaantuu. Tämä hermoston aktivoituminen tapahtuu ennen kognitiivista vastetta. Eli jos ihminen on esimerkiksi jäämässä esimerkiksi auton alle, tämän hermosto kehottaa tätä pakenemaan ennen asian kognitiivista käsittelyä. Hermoston toiminta on siis pohjimmiltaan hyödyllinen lajin selviytymisen kannalta. Autonominen hermosto muokkautuu vallitsevan ympäristön mukaan. Jos lapsi syntyy epäedullisiin olosuhteisiin, muokkautuu järjestelmä kyseiseen ympäristöön sopivaksi. Esimerkiksi väkivallan uhan alla on loogista reagoida pieniinkin uhan merkkeihin tehokkaasti. Epäkäytännölliseksi tämä muuttuu, kun ihminen pääsee turvallisiin olosuhteisiin, mutta hermosto vielä reagoi sitä edeltävän vahingollisen ympäristön mukaan. Tällöin esimerkiksi harmiton äänen korotus tai käden heilautus voi viedä ihmisen hermoston hätätilaan, vaikka ihminen tämän tapahduttua kognitiivisesti ymmärtäisikin, ettei mitään vaaraa nykyhetkessä oikeasti ole.¹⁰⁴ Polyvagaalisen teorian valossa trauman hoidossa ensisijaisen tärkeää on turvallinen sosiaalinen vuorovaikutus. Siis kun ihmisellä on turvallinen olo, autonominen hermoston kehittynein osa aktivoituu. Kun turvallisuuden kokemus toistuu, alkaa myös tuo hermoston kehittynein osa vahvistua ja näin turvallisuuden kokemus yleistyy entisestään. Tämä on suorassa yhteydessä myös tunteiden säätelykyvyn kehittymiseen.¹⁰⁵

Monet traumaoireet ovat luonteeltaan hermostollisia ja kehollisia; traumatisoituneet kärsivät usein edellä kuvatun kaltaisista autonominen hermoston ongelmista, lihasjännityksistä, alentuneesta kehoyhteydestä ja toisaalta taas voimakkaista kehomuistoista. Kun ihminen

¹⁰² Conching & Thayer 2019.

¹⁰³ Lindi & al 2019, 6–7.

¹⁰⁴ Porges 2001; Leikola & al 2016.

muistaa trauman, aktivoituu aivojen oikea puolisko ja muistin ei-kielellinen puoli, jonne ovat tallentuneet kehomuistot, tuoksut ja tunteet. Trauman hoidossa onkin alettu suosia kognitiivisen työstämisen ohella myös kehollisia lähestymistapoja, joiden tarkoituksena on tuottaa traumatisoituneelle päinvastaisia kehollisia kokemuksia kuin trauman aiheuttama avuttomuus, viha tai jähmettyminen.¹⁰⁶ Kehon huomioiminen voidaan integroida psykoterapeuttiseen työskentelyyn, kuten esimerkiksi sensorimotorisessa psykoterapiassa tehdään.¹⁰⁷ Keholliset menetelmät voidaan ymmärtää myös psykoterapiasta erillisinä toipumista tukevinä työkaluina. Esimerkiksi joogan, meditaation, ja mindfulness-harjoitteiden on todettu tukevan aivojen ja hermoston toipumista.¹⁰⁸ Toipumista voidaan tukea myös taiteen keinoin; esimerkiksi tanssin, musiikin, teatterin ja muun taiteen terapeuttisista vaikutuksista on olemassa vahvaa näyttöä.¹⁰⁹ Myös luonnon terapeuttisista vaikutuksista on tehty viime aikoina paljon tutkimusta.¹¹⁰

5 Analyysi

Analyysissäni kerron vaihe vaiheelta mitä shamanistisessa sielunmenetyksessä ja -palautuksessa suomalaisessa nykyshamanismissa haastatteluista luomani kuvan perusteella tapahtuu. Kertomuksen rinnalla kuljetan analyysiä siitä, miten tarina on suhteessa länsimaiseen traumatutkimukseen ja toisaalta Ingermanin näkemykseen sielunpalautuksesta. Lisäksi lopussa kerron siitä, miten sielunpalautus asettuu suomalaiseen yhteiskuntaan sekä kollektiivisesta sielunmenetyksestä. Haastatteluissani kävi ilmi, että sielunmenetys ja -palautus ymmärretään nykyshamanismissa hyvin monimuotoisilla tavalla. Niinpä analyysissäni olen usein maininnut, että ”yksi tai muutama haastateltavista kertoi...”. Analyysissä on myös muutamia yleistyksiä, jotta kokonaisuus olisi paremmin hahmotettavissa. Havainnollistan kertomaani haastateltavien lainauksilla. Annoin haastateltaville tätä varten pseudonyymit. Valitsin nimet suomalaisista luontonimistä, sillä ajattelin sen olevan luonteva tapa huomioida haastateltavieni luonnonläheinen maailmankuva. Olen muuttanut haastateltavien vastaukset yleiskielelle. Yksi haastateltavista vastasi osaan kysymyksistäni englanniksi. Nämä lainaukset olen jättänyt haastateltavan toiveen mukaan alkuperäiskielelle. Mikäli olen jättänyt jostain lainauksesta sanoja tai lauseita pois, olen merkinnyt sen ”–” merkeillä. Jos taas olen lisännyt jotain vastaukseen ymmärrettävyyden parantamiseksi olen merkinnyt sen [hakasulkeilla].

¹⁰⁵ Leikola & al 2016.

¹⁰⁶ Van der Kolk 2017, 10–11, 59–60.

¹⁰⁷ Lue lisää esim. Odgen & al 2009.

¹⁰⁸ Van der Kolk 2017, 256, 325–330.

¹⁰⁹ Fancourt & Finn 2019; Jyväskylän yliopisto 2019.

¹¹⁰ Massinen 2020; Viherympäristöliitto (s.a).

5.1 Sielu

Kun länsimaisessa traumatutkimuksessa keskitytään siihen, mitä ihmisen psyykelle ja keholle traumatisoituu tapahtuu, sielunpalautuksessa huomiodaan myös ihmisen sielu. Jotta voisi ymmärtää sielun ja shamanistisen hoitamisen lähtökohdat, on ehkä kuvattava lyhyesti myös suuri henki. Suuri henki on shamanistisessa maailmankuvassa voima, josta kaikki on saanut alkunsa. Tuo suuri henki yhdistää kaikkea ja ilmentää itseään erilaisissa elämän muodoissa; esimerkiksi ihmisinä, muina eläiminä, luontona ja henkinä (joihin shamaani on yhteydessä ja joiden välityksellä hän auttaa asiakkaitaan). Kaikki hengen ilmentymä värähtelee omalla uniikilla taajuudellaan ja kantaa mukanaan informaatiota. Nykyaikaisin termein ilmaistuna tuosta suuresta hengestä voitaisiin käyttää myös termiä ”tietoisuus”.¹¹¹

Se miten sielu shamanismissa tarkalleen ottaen ymmärretään, vaihtelee kulttuureittain. Yleensä se on käsitetty eräänlaisena aineettomana ja kehosta riippumattomana voimana. Monissa perinteisissä kulttuureissa sielu on ymmärretty kuolemattomana elämänvoimana, joka ohjaa mieltä ja kehotietoisuutta (eli sitä mitä ihmiset kutsuvat minäksi) kohti tuon suuren hengen viitoittamaa puhtainta tai korkeinta muotoa.¹¹² Toisaalta esimerkiksi sielunpalautuksesta kirjoittaneelle Ingermanille sielu on ihmisen sisin olemus (vital essence), ihmisen henkinen puoli, johon hän katsoo sisältyvän myös tunteet.¹¹³

Siinä, miten haastateltavani hahmottivat sielun, oli hienoisia eroja. Iris lähti liikkeelle siitä, että sielu, niin kuin kaikki muukin, on energiaa:

Sielu on energiaa. Sielu ei ole mikään asia mihin pitää uskoa. Koska sielu on fakta. Mistä vanhat shamaanit puhuu on energia, sitä voi mitata myöskin. (Iris)

Sielut ovat tavalliselle ihmiselle näkymättömiä. Shamaanien on kuitenkin perinteisesti katsottu näkevän ne.¹¹⁴ Neilikka kertoi keskustelussamme siitä, miltä sielut hänelle näyttävät:

In my experience, [the soul] is, because we are talking about humans, then I say it is another form of that human. So if it's like... So everything is energy, everything is vibration, everything is frequency, vibration. And energy. So for a human, or a place even, it's the same thing. It has got some sort of a physical form. Tangible, I think is the right word, that can be, how to say, gathered up and collected. Everything can be gathered up and collected. And if it's a place, you know, thinking an area, a region, that experienced a destruction, then that also has a soul. And that can be also gathered up and collected. Or moved, worked with. And humans, that often takes a form of a human, but sometimes it's not. I say more often it is in a human form. So seen around the person, the energy that's around the person, you know... are there gaps in it? (Neilikka)

¹¹¹ Mackinnon 2012, 125–131.

¹¹² Mt.

¹¹³ Ingerman 1991, 11.

¹¹⁴ Stutley 2003, 94.

Neilikan vastauksessa näkyy myös animistisen maailmankuvan ydin; kaikella on sielu.¹¹⁵ Hän ei puhu ainoastaan ihmisisten sieluista, värähtelystä ja taajuudesta, vaan siitä miten yhtä lailla esimerkiksi erilaisilla alueilla on omat aistittavat energiansa eli sielunsa.

Meri ajatteli sielun olevan se osa ihmistä, mistä länsimaisessa arjessa ei yleensä puhuta. Se on jotain muuta kuin fyysinen keho tai arkinen persoona:

Sielu on mun näkemyksen mukaan osa ihmistä. Eli mä en usko siihen, että ihminen koostuu jostain yhdestä tietystä osasta, mikä yleensä mielletään fyysiseksi kehoksi ja persoonaksi. – Et se [sielu] on semmoinen korkeampi tietoisuus, ylempi minä, sillehän on monta nimeä, mut käsitän sen osana ihmisen kokonaiskuva. (Meri)

Lilja kertoi sielun linkittyvän erityisesti ihmisen syvimpiin emotionaaliin tuntemuksiin:

Mun sielukäsitys liittyy jotenkin ihan sydänkokemukseen. – Sydänsurut on semmoinen, kun ”sydän särkyy” ei sydän särjy, eikä se oo myöskään psyyke joka särkyy... Että kun näitä käsityksiä kuljetetaan rinnakkain, niin silloin ollaan sen sielun äärellä. – Sielu on olemassa. Se on vähän muuta kuin minä, niin kun minuna, vaan just se henki mun sisällä. (Lilja)

Hilla kertoi sielun olevan se, mitä ihminen pohjimmiltaan on. Lisäksi hän jäi pohtimaan sielun ja hengen suhdetta:

Et jos ihmisen sielu pitäis sijoittaa jonnekin ihmisessä, vaikka se on kaikkeus kaikkienensa, niin silti se on helppo mieltää sydämeen. Kaikilla meillä on meidän henkilökohtainen oma sielu. Ja sielu on se mikä tekee meistä sen, ketä me ollaan. Ja siihen sieluun on kirjattu meidän elämäntehtävä ja meidän kunkin oma kallisarvoinen tarkoitus olla tässä hetkessä tällä planeetalla. Ja meidän kaikkien sielut on tasa-arvoisia. – Sielu on ehkä enemmän semmoinen henkilökohtainen hengen taso. Kun henki taas on, mikä tulee tuolta kruunuchakrasta pääläeltä, siinä hengessä on kollektiivinen taso. (Hilla)

Myös Jasmin kertoi sielun yhteydestä edellä mainittuun henkeen:

Jos mä yritän sitä lyhyesti selittää, niin mä ajattelen ja uskon sen olevan se meidän todellinen olemus, se mikä meillä jokaisella henkilökohtaisesti on, se oma sielu. Mä ajattelen, että jokaisen meidän sielu on yhteydessä ja osa sellaista suurta henkeä, joka on kaikki. (Jasmin)

Se kuinka monta sielua ihmisellä katsotaan olevan, vaihtelee eri shamanistisissa perinteissä. Useimmat haastateltavistani ajattelivat ihmisellä olevan yksi sielu. Kuitenkin Kataja ja Lilja ajattelivat suomalaisen arkaaisen käsityksen mukaisesti, että ihmisellä on kolme sielua; *löyly*, *henki* ja *itse*. *Löyly* eli *ruumissielu* on näistä se sielu, joka ylläpitää elintoimintoja:

¹¹⁵ Hoppal 2003, 11.

Se [löyly] on se sielumme, joka on sitoutunut välittömästi tähän meidän kehoon. – – Eli niin kauan kuin löyly on läsnä, olemme hengissä, elossa. Ja jos se löyly jostain syystä lähtee ennen aikojaan, niin silloin kuollaan. (Kataja)

Kolmisielunäkemyksessä *henkisielu* on laskettu yhdeksi sieluksi, kun yhden sielunnäkemyksessä henki ei ole erillinen sielu, vaan jotain mihin sielu on yhteydessä:

Meissä on siis myös tämä henkisielu. Se on siis se, joka meissä on iätöntä ja ikuista. Ja se on siis tämän kaikkeuden ilmentymää. Ja vaikka tää nyt kuulostaa tosi hipiltä ajatukselta, niin me ollaan henkisesti yhteydessä kaikkeen muuhun. Se on se henkisielu meissä ja kaikessa muussa, joka yhdistää semmoisena rihmastona. (Kataja)

Näiden lisäksi kolmisielunäkemyksessä ihmisellä on *vapaasielu eli itsesielu*. Tämä sielu voi matkustaa toisiin ulottuvuuksiin esimerkiksi ihmisen nukkuessa tai shamanistisella matkalla ilman, että ihmisen ruumis vahingoittuu.¹¹⁶ Kataja kertoi itsesiellulla olevan kaksi ulottuvuutta; itsesielu on ihmisen sosiaalinen sielu ja samalla myös tämän varsinainen olemus:

Ja sitten on tämä kolmas, eli itse. Tää itsesielu on mun mielestä semmoinen, jossa on mun mielestä kaksi ulottuvuutta. Toisaaltaan se on se meidän sosiaalinen sielu, jotenkin ne esivanhemmat meissä – – nää esivanhempien kuiskaukset tai unet ja viestit meille. Se on se meidän yhteisöllinen sielu. – – Ja sitten itsesieluun sisältyy jollain lailla se meidän syvempi olemus. Siis että meillä on tää arkinen minuus, tää persoonna, kreikan kielen sana, se tarkoittaa naamioita, sitä minuutta, sitä arkista pintakerrosta. Mutta se meidän varsinainen olemuksemme on se itse ja se on monesti vähän muuta kuin me arjessa minänämme esittämme tai persoonanamme käytämme. (Kataja)

Itsesieli siis vastaa paljolti sitä, mitä ne haastateltavat, jotka hahmottivat ihmisellä olevan yksi sielu, käsittivät sielulla. Itse-sielun tärkeyttä ihmisessä voi lähestyä itse sanan kautta, jota edelleen käytämme puhuessa ”itsestämme”. Itse on vanha suomalais-ugrilainen sana. Sukukansamme mordvalaiset ovat käyttäneet itsestä sanaa *es* ja nimittäneet epilepsiaa *es’-ormaksi* eli ”itse-taudiksi” tai ”sielun taudiksi”, jossa sielun hetkellinen poistuminen aiheuttaa tajuttomuuskohtauksen. Joissain Suomen kielen murteissa tajunnan menettämistä on kutsuttu *itsetömäksi* tai *ihettömäksi* menemisenä.¹¹⁷

Länsimaisessa traumapsykoterapiassa käytetään toisinaan apuna ajatusta ”tiedostamattoman mielen sisäisestä viisaudesta”, ”viisasta mielestä” tai ”tietäjästä”. Kaikilla näillä viitataan asiakkaan sisäiseen viisauteen, jota psykoterapeutti voi kannustaa asiakastaan käyttämään tämän etsiessä ratkaisua eksistentiaalisiin ongelmiin.¹¹⁸ Lilja ajatteli, että tuolla viisaalla mielellä viitataan nimenomaan ihmisen sieluun. Tästä näkökulmasta myös yksi länsimaisen

¹¹⁶ Pulkkinen 2014, 145.

¹¹⁷ Mt.

¹¹⁸ van der Hart 2009, 325–326.

psykoterapian keskeisistä tehtävistä on yhteyden saavuttaminen omaan sieluun, sielu on vain nimetty eri tavoin. Lilja ihmettelikin, miksei psykoterapiassa ole sallittua puhua sielusta:

Just eilen tais olla lehdessä joku maininta siitä, että sielu menee rikki. Sattui niin, että sielu särkyi. Ja tuossa kuukausi sitten oli joku tällöinen otsikko, että joku 11-vuotias tyyliin Jenna mennyt puolustamaan koulukiusattuja kavereita. Isä kirjoittaa siihen otsikon että: Jennalta meni sielu palasiksi. Eli se on arkikäytössä koko ajan tällöinen sielukäsite olemassa ja sielun rikkoontuminen, silloin kun tapahtuu jotakin itselle hankalaa. Mutta annas olla kun psykoterapiassa sanottaisi, että asiakas hakeutui psykoterapiaan sielun rikkoontumiskokemuksen myötä. Ei ole sellaista, mutta arkikielessä se on. (Lilja)

5.2 Sielunmenetys

5.2.1 Sielunmenetys ja -hämmätyminen

Shamanistisen ajattelun mukaan osa sielusta tai sieluista voi lähteä ihmisestä. Kun yksilölle tapahtuu jotain liian hankalaa, lähtee osa sielusta vieden mukanaan esimerkiksi traumaan liittyviä tunteita. Kyse on pohjimmiltaan siis selviytymismekanismista. Ingermanin mukaan sielunmenetys johtuu modernilla ajalla lähinnä traumaista. Traumoiksi hän laskee selkeät traumaattiset tapahtumat kuten väkivallan, mutta toisaalta myös esimerkiksi siirtymäriittien puutteen. Lisäksi hän kertoo, että sielunmenetys voi johtua myös sielun varastamisesta. Modernilla ajalla sielunmenetys tapahtuu dynamiikaltaan epäterveissä ihmissuhteissa ja usein sitä tiedostamatta.¹¹⁹ Kaikki haastateltavani vastasivat yhdeksi sielunmenetyksen syyksi selkeät traumaattiset tapahtumat. Traumaattisena pidetyt asiat olivat samoja kuin länsimaisessa traumatutkimuksessakin, joskin haastateltavat määrittelivät sen hieman eri tavoin:

Ensimmäinen syy on aina joku trauma. Ja traumahan nyt voi olla vaikka tässä nykyelämässä koettu auto-onnettomuus, raiskaus, pahoinpitely, väkivalta, siihen on niin kun monia syitä. Mutta ensisijaisesti se on mun mielestä trauma. (Meri)

Iirikselle sielunmenetys oli aina todella vakavan trauman seuraus:

Sielunpalautuksen kanssa ollaan tekemisissä silloin kun se asia on todella iso, todella vakava ja siinä on ollut iso trauma, mitä ihminen kantaa. Ja se estää sen elämää. (Iiris)

Kun Lilja laski sen taustasyiksi myös hieman lievemmat subjektiivisesti raskaat kokemukset:

Sitä ei voi määritellä tapahtuman ehdoilla vaan sen subjektiivisen kokemuksen ehdoilla. Eli jos se on liian, kokemuksellisesti yksilölle, niin silloin se on traumaattinen se asia, mikä se nyt sitten onkaan. (Lilja)

¹¹⁹ Ingerman 1991, 13, 90–91, 98, 110.

Niiden lisäksi osa näki sielunmenetyksellä olevan myös muunlaisia muotoja. Ingermanin mainitsemasta sielun varastamisesta epäterveissä ihmissuhteissa kertoivat haastatteluissa Neilikka ja Meri. He kertoivat, että esimerkiksi narsistinen ihminen voi parisuhteessa viedä toiselta ihmiseltä niin paljon energiaa, ettei tämä pysty olemaan enää oma itsensä. Tämän lisäksi Neilikka kertoi myös Ingermanin mainitsemasta tilanteesta, missä ihmisen sielu lähtee pois kehosta jonkinlaisen shokin, esimerkiksi auto-onnettomuuden seurauksena:¹²⁰

N: And we can remember, that "ok, we are outside of our body", we are watching while it's happening. People talk about being in car crashes and how they left their body and they saw their body inside the car wreck... And then something happened and they were back inside their body again.

H: Vähän niin kuin depersonalisaatio?

N: Yeah, yeah. And it's a little bit different than just sitting on my shoulder and kind of watching what is going on like "Oh, this is interesting!", because I'm very conscious of that. But in the soul work that I know it is a really out-of-body experience. And of course psychologists, they have got words for all that. And places can do also the same thing. The wrong place, the wrong time, you know. You just happen to be going-by and something happens around you that creates the shock and the I'm-not-here-anymore part of me takes off. (Neilikka)

Länsimaisen psykologian depersonalisaatio ja derealisaatio, eli tilat, joissa ihminen kokee epätodellisuutta tai ulkopuolisuutta itseään tai ympäristöään kohtaan¹²¹, näyttäytyvät tässä siis tiloina, joissa sielu on poistunut hetkellisesti kehosta.

Neilikka kertoi, että osa sielusta saatetaan myös antaa pois. Tämä voi tapahtua niin ihmissuhteissa kuin työssäkin:

Sometimes we do that in agreement, we make an agreement with somebody else. For instance, if I love you enough, I will give all my love, all my hugs, all my kisses. But I'm expecting that you give me back also. And then you, you also give back to me a part of your soul. So we start making the exchange and then when it comes time to, divorce comes, break up happens, death comes, somethings that stops, breaks. And then comes, where am I? You know, he took all of my love, all of my being, I'm nothing without them. Think about country western songs, perfect description of soul loss.

Sitten on tämä antaa pois, että mä annan sieluni pois, klassinen työuupumus, burn out. Eli ihmiset mitkä työskentelee, he antaa kaiken sille työlle, yritykselle. Ihan sama onko heillä oma yritys, toiminimi tai sitten iso firma, vaikka Nokia tai valtio tai ihan mikä vaan. Se on se normaali sykli, yhdistykset kärsii myös sielunmenetyksestä, on vapaaehtoisia, jotka antaa ja antaa ja antaa... Ja sitten tulee se, ettei he jaksakaan enää. (Neilikka)

Sielunmenetys ei kuitenkaan johdu aina vakavista traumoista. Osa haastateltavista näki, että sielu on jokseenkin kaikilla vähän kadoksissa. Toisaalta nämä kaksi näkemystä eivät aina sulkeneet toisiaan pois, vaan useampi haastateltavista puhui siitä, kuinka niin sielunmenetystä

¹²⁰ Ingerman 1991, 13.

¹²¹ Lauerma 2017, 348.

kuin -palautustakin voi olla hyvin monen tasoista.¹²² Yksi haastateltava käytti tällaisesta lievemmästä sielunmenetyksestä erotuksena nimeä *sielunhämartyminen*:

Miten mä nyt tällä hetkellä koen tämän, niin ehkä siinä vois ajatella näin, että on niin kuin kahdenlaisia: että on sielunmenetys tai sielunkadotus, joka on vakavampi tila. Ja sitten on semmoinen sielunhämartyminen, jossa me jotenkin unohdetaan se sielumme. Se on jollain tasolla läsnä, mutta me ei kuulla sitä. Se on vähän yleisempi ja ei niin vakava tila. (Kataja)

Käytänkin jatkossa tässä työssä tällaisista sielunmenetystä lievemmistä tiloista, joissa koko sielu ei ole paikalla tai yhteys siihen on puutteellista sielunhämartyminen nimitystä. Tällaista sielunhämartymistä eivät aiheuta niinkään vakavat psyykkiset traumat vaan arkisemmat ihmistä kuormittavat asiat kuten länsimainen stressaava elämäntapa tai vaikka nopea liikkuminen paikasta toiseen:

Sitten me ajeltiin sieltä se tuhat kilometriä miltei yhtä soittoa tänne kotikonnuille, niin siinäkin koin, että mulle kyllä kävi joku semmoinen, että se itsesielu ei vaan tuu mukana. Ja sit mä ajattelen, että semmoinen josta puhutaan jet lagina, niin siinä on semmoinen, että sielu ei vaan seuraa samalla lailla. (Kataja)

Koko sielun paikalle saaminen nähtiin myös päämääränä, jota verrattiin Jungin individuaatioon tai valaistumiseen. Carl Jungin individuaatio tarkoittaa prosessia, jonka ihminen käy elämänsä aikana tullakseen kokonaiseksi. Jungin teoriassa mieli on jakautunut kahteen osaan, joista toinen on tietoinen (minä) ja toinen tiedostamaton (itse). Pikkuhiljaa elämän mittaa tuo aluksi hyvin rajallinen ”minä” alkaa tulla tietoiseksi laajemmasta ja kokonaisemmasta persoonasta.¹²³

Niin sit nämä transsendaaliset menetelmät, kuten shamanistiset menetelmät, nämä transsin menetelmät auttaa purkamaan sitä irrallisuuden tuntua. Siten että me tullaan lähemmäs sitä meidän sydäntä, sitä meidän sielua ja sitä kautta sitä henkeä. Ja sitten se henki tuo sen yhtenäisyyden; me nähdään, että me ollaan osa tätä kaikkeutta. Ja se on se individuaatio. – – Ja se prosessi meillä kaikilla menee meidän omien luontaisien kapasiteettien mukaan. Mä näen, että se on ihmisen luontainen evoluutio. (Hilla)

Individuaation näkökulmasta voitaisiin siis hahmottaa, että tuo ”minä” on ihmisen psyyke ja ”itse” on yhtä kuin ihmisen ja lopulta kaiken kollektiivinen sielu, jonka kanssa ihminen pikkuhiljaa lähenee. Näin ajatellen sielunpalauttaminen ei olekaan aina trauman hoitomuoto vaan osa elämän tai useiden elämien mittaista kaikille luontaista kasvuprosessia. Hillan ja Jasminin vastauksissa sielunpalautusta verrattiin myös valaistumiseen. Täydellinen sielun paikalla olo nähtiin buddhalaisuuden valaistumista vastaavana ja täten lähes saavuttamattomana tilana:

¹²² Hilla, Kataja, Neilikka.

¹²³ Von Franz 1991, 160–162.

Tavallaan yksinkertaistettuna musta kyse on siitä, että jos ihminen olisi valaistunut, niin hän muistaisi itsensä täydellisesti. En ole itse valaistunut, enkä koskaan tavannut ketään valaistunutta ihmistä. Elikkä niin kauan kuin me ollaan ihmisiä, niin tavallaan meillä on tosi paljon niitä eri tasoja meidän ihmisyydessä: erilaisia haavoja, pelkoja ja uskomuksia ja niitä sielunkin matkalla tulleita erilaisia juttuja. Että tavallaan meillä kaikilla on aina jonkin verran meidän sielu kadoksissa, tietyllä tapaa. (Jasmin)

Nämä vastaukset, missä yhdistyvät shamanismi ja buddhalaisuus ja ovat hyvä esimerkki siitä, että nykyshamanismi voidaan nähdä parannustekniikkana, jonka voi yhdistää hyvin monenlaisiin maailmankuviin.

Sielunmenetyksen lisäksi yhtenä shamanistisena sairautena pidetään jonkinlaisen vieraan hengen tunkeutumista ihmiseen. Ingermanin mukaan tämä johtuu esimerkiksi ihmisten negatiivista ajatuksista. Jos ihminen kokee vihaa toista ihmistä kohtaan, eikä pysty ilmaistamaan tunteitaan suoraan, saattaa tämä lähettää tunkeilevan hengen vihansa kohteelle. Tämä näkyy hänen mukaansa esimerkiksi paikallistuneina sairauksina kuten kipuna tai syöpänä olkapäässä tai tunnekipuna sydämessä. Silloin shamaanin tehtävä on paikantaa tuo henki ja poistaa se.¹²⁴ Meri kertoi ulkopuolisen hengen asettumisesta ihmiseen, mutta hänen kokemuksensa aiheesta poikkesi melko paljon tästä Ingermanin näkemyksestä:

Jos ajatellaan, että meillä on se meidän oma tietoisuus ja sitten jostain syystä, jonkun tapahtuman vuoksi, se ihmisen oma henkilökohtainen tietoisuus syrjäytetään ja sinne tulee vieras entiteetti tilalle, niin silloin voidaan puhua myöskin tästä sielunkadotuksesta. – – Silloin shamaanin tehtävä on jäljittää ihmisen kehosta se mahdollinen tunkeutuja ja poistaa se. Ja hakea se, ihmisen ikään kuin oma haltijasielu takaisin sinne. – – Eli mulla on ollut itselläni kans semmoisia pikkusen reilun vuoden ajan tällaisia tapauksia, mun omalla pelikentällä. – – Ja jos ajatellaan, et mitä oireita ihmisellä on, niin silmissä on semmoinen tyhjä katse. – – Ja yleensä välttelee katsekontaktia. Ja sitten ihminen saattaa kärsiä painajaisista, semmoisesta jonkinasteisesta poltergeististakin kotonaan. Et ne on yleensä hyvin voimakkaitakin näitä entiteetit, mitä ihmisissä on. (Meri)

5.2.2 Menetettyjen sielunosien moninaiset sijainnit

Kun länsimaisessa ajattelussa osa ihmisen traumamuistoista ja -tunteista voi trauman seurauksena erkaantua ihmismielen tiedostamattomaan tai vakavammissa tapauksessa erillisiin persoonallisuuden osiin, shamanismissa ajatellaan, että trauman yhteydessä osa sielusta voi lähteä henkimaailmaan.¹²⁵

Klassinen tapa hahmottaa henkimaailma on nähdä se kolmessa osassa, jotka ovat yhteydessä toisiinsa; alisena, ylisenä ja keskisenä eli tämän todellisuuden henkisenä ulottuvuutena. Alinen on ymmärretty samanismissa karkeasti yleistäen paikaksi, joka on kuvastoltaan usein tavanomaisen luonnon kaltainen. Se voi koostua esimerkiksi metsästä ja vuoristosta. Siellä sijaitsevat esimerkiksi voimaeläimet ja niin sanotut ihmisen ”varjot”. Sieltä voikin löytyä

¹²⁴ Ingerman 1991, 200–201.

esimerkiksi erilaisia olentoja, jotka kuvaavat ihmisen lapsuuden aikaisia hankalia kokemuksia ja tunteita. Ylinen on taas perinteisesti liitetty kuvastoltaan pilviin ja taivaaseen. Sen katsotaan olevan esimerkiksi erilaisten jumaluuksien, jumalattarien ja esivanhempien asuinsija. Keskinen nähdään tämän todellisuuden henkisenä ulottuvuutena, johon shamanismin harjoittaja astuu muuttaessaan tietoisuuden tilaansa. Keskiseen katsotaan kuuluvan myös tämän elämän menneisyys ja tulevaisuus.¹²⁶

Vastauksissa ilmeni, että se mistä tuolta henkimaailmasta sielunosien katsottiin löytyvän, vaihteli hyvin paljon. Sielunosat saattoivat löytyä niin alisesta, ylisestä kuin keskisestäkin. Tämä tuntui vaihtelevan niin shamanismin harjoittajan kuin sen mukaan, mitä asiakkaalle oli tapahtunut. Lisäksi Neilikka kertoi esimerkiksi ihmisen maailmankuvan vaikuttavan tähän:

Olen huomannut, että se on todella yksilöllistä ja kulttuuri voi määritellä, eli riippuu mitä kulttuuria tai sanotaan maailmankuvaa ihminen kantaa tai seuraa. (Neilikka)

Neilikalle ja Liljalle sielunosa näyttäytyi usein hyvin konkreettisen muodon ottaneena henkimaailmassa. Sielunosa saattoi olla myös jonkun hengen hallussa, jolloin sen mukaansa saadakseen piti käydä jonkinlaista kauppaa kyseisen hengen kanssa:

Ja sit voi olla joku tällöinen, mikä tässä elämässä on pirstouttanut sen [sielun]. Ne on nää lapsuuden aikaiset traumat. Ne on kyllä monesti ollut sellaisia, että joku esivanhempi tai joku muu haltijatyyppinen on ottanut sen [sielunosa] huomaansa jo silloin. Koska meillä on koko ajan nämä syntymähaltijat mukana. Niin se [sielunosa] on otettu sinne talteen ja siinä onkin hommaa saada se siltä [haltijalta] pois, kun se [sielunosa] elää sitä vanhaa aikaa. (Lilja)

Tässä siis osa ihmisen sielua on jäänyt elämään jotain vanhaa traumaa. Tämä kuvaa hyvin esimerkiksi länsimaisen traumatutkimuksen posttraumaattista stressihäiriötä, missä ihminen traumamuiston aktivoituessa alkaa ikään kuin elää jotain traumaattista tilannetta uudestaan läpi. Shamanismissa tämä selittyy sillä, että osa ihmisen sielusta on tosiaan jäänyt elämään kyseistä aikaa henkimaailmassa.¹²⁷ Traumaattiset tilanteet eivät kuitenkaan olleet ainoat mahdolliset sijainnit, vaan sielunosa saattoi löytyä myös jostain turvallisesta paikasta:

Niin se vähän riippuu. – – Sehän vois olla tällöisessä traumatapauksissa, että jos on joku semmonen paikka, siis fyysinen paikka tässä maailmassa, jossa kokee ehdotonta rauhaa ja turvaa ja luottamusta. Niin kyllä sellaisestakin vois aatella, että lähtis hakemaan sitä kadonnutta sielua. (Katja)

¹²⁵ Ingerman 1991, 20; Van der Kolk 2017, 2.

¹²⁶ Mackinnon 2012, 119–123.

¹²⁷ Ingerman 1991, 20.

Toisaalta se, miten henkimaailma kullekin shamanismin harjoittajalle näyttäytyy, varioi todella paljon. Meri puhui henkimaailmasta erilaisina ulottuvuuksista ja aikajanoina. Iiris ei puhunut henkimaailmasta vaan siitä, että yksinkertaisesti kaikki on energiaa:

Niin tässä maailmankuvassa aikaa ei olemassa. Se tarkoittaa, että kaikki on tässä; se vauva joka olit, se pieni lapsi joka olit, se teini joka olit, se vanha joka tulet olemaan, niin kaikki on tässä. — Se [sielu] ei lähde jonnekin olinpaikkaan sieluille, palasille tai jotakin. — Että se [sielu] on tässä jossakin energiassa, onko se ilmassa, onko se jossakin? Mutta se on energiaa, joka on tässä, mutta se ei ole asettunut sun kehoon, johon kuuluisi olla, jotta sä voisit hyvin. (Iiris)

Jasminin vastauksessa kadoksissa oleva sielunosa ja sen hakeminen näyttäytyy yhtenä mahdollisena vaihtoehtona hahmottaa parantuminen:

Parantuminen ja eheytyminen on enemmän sitä, että me muistetaan kuka me oikeasti ollaan. Ja se on enemmän kuitenkin sitä avautumista sille, kuka me jo ollaan, kuin että hakea jotain jostain pois.

— —
Mutta shamanistisessa ajattelussa, kun tehdään niitä matkoja, niin silloinhan sä ikään kuin haet jostain sen matkan kautta, sen henkimaailman kautta, sen tiedon tai sen avun tai sen, minkä sä tuot takaisin siihen kehoon. (Jasmin)

Jasmin kertoikin yhdistelevänsä erilaisia lähestymistapoja näkemättä niiden olevan ristiriidassa keskenään. Myös Hilla kertoi sielunosan olevan enemmänkin metafora ja shamanistisen työn olevan nimenomaan varjotyöskentelyä:

Jotenkin tuntuu, että osa sitä sielua voi kadota johonkin mustaan. Että tavallaan musta voi olla vaikka negatiivinen ajattelu, se musta voi olla vaikka alkoholin käyttö tai päihteet. — Ja sit se pitää palauttaa sieltä mustasta sinne valoon. Et tää on varjotyöskentelyä. Et menee vähän varjoon joku aspekti meistä, meidän onnellisuuden tieltä. Ja sit shamanistisessa työssä me mennään sinne mustaan, sinne meidän varjoon. Me kohdataan ne demonit ja jutellaan niiden kanssa. — Ja sillä rohkeudella, sillä parantajuudella, sillä valolla, sillä viisaudella kun me katotaan meidän varjossa olevia asioita, niin sitä kautta me voimistetaan sitä tervettä puolta meissä. (Hilla)

Hän hahmotti sielunpalautuksen esimerkiksi niin, että osa sielua palautuu, kun suhtautuminen traumaattiseen asiaan ihmisen historiassa muuttuu. Näin tuolle asialle menetetty voima, eli osa sielua, palautuu takaisin omistajalleen:

Mitä me voidaan tehdä, on että me voidaan vahvistua ihmisenä sillä tavalla, että se trauma mikä silloin on ollut, niin me voidaan siitä myötätunnosta ja ymmärryksestä ja rakkaudesta käsin nähdä ne asiat ihan eri tavalla. — Usein käytetään tämmöistä matkametodia ja me mennään takaisin siihen tilanteeseen, ja se voima mikä me ollaan menetetty siinä tilanteessa, niin me haetaan energeettisesti se voima takaisin tietoisuutta hyödyntämällä. (Hilla)

Hillan tavassa hahmottaa sielunpalautus lähestytään osaltaan jo aika paljon länsimaista psykologiaa. Hilla kertoikin shamanistisen työskentelyn olevan ennen kaikkea alitajunnan kanssa

työskentelyä. Tuo alitajunta oli vain sijoitettu, toisin kuin länsimaisessa ajattelussa, henkimaailman aliseen. Alitajunta on myös se paikka, minne esimerkiksi psykoanalyttisten teorioiden mukaan monet traumamuistot tallentuvat. Mielenkiintoista tässä on se, että alitajunta ja tiettyllä tapaa myös ”mieli” ovat lopulta vain ajatusrakennelmia, tapoja hahmottaa asioita. Niiden olemassaoloa ei voi länsimaisen tieteen avulla todistaa, sen enempää kuin henkimaailmaan. Tämä tuo esiin sen, että myös länsimaisessa ajattelussa on asioita, joihin melko yleisesti uskotaan ilman varsinaista todistusaineistoa.

Aivan kuten länsimaisessa traumatutkimuksessa on todettu traumojen ylisukupolvisuus niin sosiaalisella kuin epigeneettisellä tasolla, myös sielunmenetys tai ainakin sielunhämärtyminen voi olla seurausta haastateltavasta riippuen, edellisten sukupolvien¹²⁸ tai sielun edellisten inkarnaatioiden elämästä. Kuten toin taustaluvussa esille, ylisukupolvinen trauma voi vaikuttaa ihmiseen paitsi sosiaalisen perimän, myös epigenetiikan välityksellä ainakin kahden sukupolven ajan.¹²⁹ Kuitenkin ainakin suomalais-ugrilaisessa shamanismissa nähdään, että tuo taakkasiirtymä voi tulla myös pidemmän ajan takaa:

Se on kans psykologiasta tuttu termi, puhutaan taakkasiirtymästä. – – Mutta me ajatellaan, toisin kuin psykologiassa, että ne voi tulla vaikka seitsemän sukupolven takaa. (Kataja)

Aivan kuten se, tuleeko sielunmenetys edellisiltä sukupolvilta vai sielun edellisiltä inkarnaatioilta, myös se miten tuollaiseen tilanteeseen voidaan vaikuttaa, vaihteli. Kataja kertoi, että taakkasiirtymää voidaan puhdistaa rituaalien avulla:

Ja me ei ees tiedetä, että ketä ne oli ja mitä niille tapahtui, mutta jonkinlaisilla rituaaleilla niitä voidaan silti puhdistaa riittävässä määrin. Ei me niitä edesmenneitä sukupolvia pystytä parantamaan, mutta me päästään nimenomaan itse itseksemme semmoiseen tasapainoon suhteessa siihen sukusieluun. (Kataja)

Kun taas Lilja kertoi shamanismin harjoittajan pystyvän hakemaan sielunosia myös edellisten sukupolvien elämistä ja Meri sielun edellisten inkarnaatioiden elämistä, minne sielunosat ovat saattaneet jäädä:

Yleisin paikka mistä olen itse henkilökohtaisesti näitä ihmisten kadonneita sieluenergioita hakenut, niin on edelliset elämät, eli ne sielun edelliset inkarnaatiot. Ne on ollu niitä yleisimpiä paikkoja eli puhutaan tällaisista menneistä aikajanoista. (Meri)

¹²⁸ Iris, Kataja, Lilja, Neilikka.
(Tämä aihepiiri jäi tutkijasta johtuen hieman epätarkaksi.)

¹²⁹ Conching & Thayer 2019.

5.2.3 Sielunmenetyksen tila

Aivan kuin länsimaaisessa traumatutkimuksessa, myös shamanismissa ajatellaan, että traumat voivat aiheuttaa niiden kokijalle niin psyykkisiä kuin kehollisia oireita. Kun länsimaaisessa psykiatriassa on suuri määrä erilaisia diagnooseja, shamanismissa traumasta seuraavia ongelmia nimitetään yleisemmin sielunmenetykseksi. Sielunmenetys voi kuitenkin näyttäytyä hyvin monimuotoisilla tavoilla. Esimerkiksi Liljalla oli tarkkojakin näkemyksiä siitä, mitä eri sieluille missäkin länsimaisen psykiatrian tilassa tapahtuu.

Esimerkiksi Ingerman ja Mackinnon vertaavat sielunmenetystä länsimaisen psykologian dissosiaatioon: kun trauman sattuessa ihmisen liian kipeät tuntemukset matkaavat ihmismielen tuntemattomaan, shamanistisessa ajattelussa ne menevät henkimaailmaan. Tämä voi aiheuttaa ihmiselle lukuisia erilaisia oireita.¹³⁰ Jos dissosiaatio ajatellaan hyvin laveassa merkityksessä jonkinasteisena traumamuistojen tai -tunteiden eriytymisenä pääasiallisesta tietoisuudesta tai toisaalta lukuisia erilaisia alamuotoja ottavana tilana, sielunmenetyksellä on kieltämättä paljon yhtäläisyyksiä dissosiaation kanssa. Dissosiaatio ei kuitenkaan ollut keskusteluissamme lainkaan niin keskeisessä asemassa kuin aikaisemmassa kirjallisuudessa. Vertausta käyttivät keskusteluissamme lähinnä psykologiaa opiskelleet haastateltavat.¹³¹

Useampi haastateltava toi keskusteluissamme esille sielunmenetyksen kehollista puolta.¹³² Tämä käy hyvin yksiin länsimaisten traumatutkimusten kanssa, missä traumatisoitumisen vaikutuksiin keholle on alettu kiinnittää entistä enemmän huomioita. Traumatisoituneille omassa kehossa oleminen voi olla vaikeaa, sillä traumamuistot ovat luonteeltaan usein hyvin kehollisia. Yhteys kehoon voi olla vakavasti alentunut.¹³³ Iris linkitti sielunpalautuksen kehoon niin tiivistä, että hänen mielestään sielunpalautuksessa voitaisiin puhua kehoon paluusta:

Sielunpalautuksessa me voitaisiin puhua kehoon paluusta. Et me palaudutaan luonnon rytmiin, ollaan yhteydessä omaan kehoon. Se ei oo mitenkään helppo juttu ihmiselle, joilla on trauma. Se ei tunnu yhtään turvalliselta mennä omaan kehoon, laittaa silmät kiinni ja aistia oma keho. Se ei tunnu yhtään hyvälle, siihen tarvitsee tosi paljon apua ja kannustusta. (Iris)

Kataja ymmärsi erilaiset oirehdinnat eri sielujen menetyksenä tai -hämärtymisenä. Näistä selkein oli löylyn eli ruumissielun tapaus. Löylyä ei voi menettää kokonaan muuta kuin kuolemassa, mutta löylisuhteen hämärtyminen voi näkyä esimerkiksi haasteina ihmisen kehosuhteessa. Itsesielun hämärtyminen voi näkyä hyvin minäkeskeisenä ajatteluna. Jos taas välit sukuun ovat todella huonot, voi tämä liittyä itsesielun sosiaaliseen puoleen eli sukusieluun. Tä-

¹³⁰ Ingerman 1991, 13, 19–21; Mackinnon 2012, 131–132, 189–191.

¹³¹ Lilja, Neilikka.

¹³² Iris, Jasmin, Kataja, Lilja.

mä ei tarkoita, että ihanteeksi koettaisiin mahdollisimman läheiset välit hyvin haastavankin suvun kanssa, vaan ennemminkin jonkinlainen tasapaino asian suhteen. Lisäksi Kataja mainitsi yhdeksi oireeksi ”psykologiset ongelmat”, muttei maallikkona eritelty niitä sen tarkemmin.

Useimmat haastateltavista eivät ottaneet juuri mitään kantaa siihen, mitä länsimaisen psykiatrian tilaa tai -diagnoosia sielunmenetys voisi vastata. He sanoivat, että sielunmenetys voi ilmetä niin lukuisilla erilaisilla tavoilla, että sitä on hankala määritellä. Osalla haastateltavia ei myöskään ollut riittävää länsimaisen psykiatrian osaamista vastata tähän. Näin Meri kertoi, painottaen samalla, ettei hänellä ole psykologian alan koulutusta:

No se mikä on mun kokemuspohja, niin varmaan tällainen psykoottisuus eli psykoosi, skitsofrenia ja kaksisuuntainen mielialahäiriö. Et nää on varmaan ne semmoiset, vois sanoa et semmoiset kaikista radikaaleimmat. Sitten semmoiset lievemmat diagnoosit mihin oon ite törmännyt on ahdistuneisuushäiriö, masennus ja paniikkihäiriö. (Meri)

Neilikka jäi pohtimaan asiaa tarkemmin, kritisoiden samalla länsimaisen psykiatrian diagnoosien elämän kululle vierasta luonnetta:

N: I think dissociation is too general of a term. — Sometimes the soul loss can be related to schizophrenia, it can be related to bipolar things. It can go into so many different categories, to say dissociation is so general.

H: And burnout?

N: Burnout and depression. It's a huge symptom. If somebody is going through grief, it's not depression. Depression might be part of grief, so where's the diagnosis? They have got grief. If they are really angry... So that whole thing goes under. I would put it like the person is going through the process of grief, even, I would say, in a sense of dying. In some part of their life something has to die. So depression is a part of that, anger is a part of that, acceptance is a part of that, bing bong is part of that. So that... I just can't put it... in one diagnosis. (Neilikka)

Kuvaamalla dissosiaatiota yleiseksi, voidaan huomata, että Neilikka ymmärtää dissosiaation hyvin yleisenä kategoriana, jonka alle mahtuu erilaisia vakavuusasteita ja joka voi olla monenlaisen oireen taustasyynä.

Iiris ei Neilikan tavoin ajatellut sielunmenetyksen olevan sidoksissa mihinkään tiettyyn diagnoosiin. Myös häntä kiinnosti eniten se, miksi ihminen kokee niin kuin kokee:

Ei aina ihminen, vaikka kokisi kuinka hankalaa elämän vaihetta, niin se johdu siitä, että olisi menettänyt osan sielustaan. — Joku tuli luokseni hyvin vakavassa masennustilanteessa ja minulle tuli vahva tunne, että hänellä on joku ravinto-ongelma, eikä edes masennus. — Suuret sielunmenetykset voi olla osittain syy, että jollain on skitsofrenia tai kaksisuuntainen mielialahäiriö ja joku hyvin vakava masennustila esimerkiksi. Mutta ei niitä voi sillä tavalla mainita, että aina kun jollakin on vaikka skitsofrenia, niin se tarkoittaa, että on menettänyt sielua. Mä en oo yhtään sitä mieltä. (Iiris)

¹³³ Van der Kolk 2017, 10–11, 59–60.

Hän ei myöskään halunnut linkittää psykiatrisia sairauksia ja shamanismia liiksi toisiinsa. Iris kertoi, että ihmisellä voi olla mielenterveydellisiä ongelmia, ilman että ne liittyvät millään muotoa sielunmenetykseen. Tällaisia ihmisiä voi Iiriksen mukaan tukea, ei parantaa shamanistisin menetelmin.

Liljalle dissosiaatio oli lukuisia erilaisia alamuotoja ottava tila. Lisäksi hänellä oli melko tarkkoja näkemyksiä siitä, mitä kunkin länsimaisen diagnoosin kohdalla sielulle tapahtuu:

Joo siis ihan perusmasennus. Mä en oo siis lääkäri, mutta silti otan kantaa, että masennus se on ihan yli-diagnosoitu juttu. – – Mutta jos avaa kokemusmaailmaa masennusoireen alla, niin ne on sellaisia tiloja, missä sielu jollain tasolla vaurioituu myös hyvin usein. – – Rakkauden menetys, luottamuksen menetys, noin tulee epätoivon kokemukset. Ja niistä on pieni askel siihen, että se alkaa jo poltella häpeää ylipäänsä. Mä näen, et häpeä on yks muoto sielunmenetyksestä: se ettei voi olla oma itsensä. (Lilja)

Masennuksessa henkimaailmaan menetetty, alas painettu, osa sielua voisi edustaa esimerkiksi ihmisen kykyä luottaa tai uskallusta olla oma itsensä. Osassa traumaperäisiä tiloja oli Liljan näkemyksen mukaan kyse myös tai nimenomaan löylyn eli ruumissielun vaurioitumisesta:

No sitten on paniikkihäiriö. Sen mä nään vakava-asteisena turvallisuuden kokemuksen puutteena. Ja siinä se fyysinen oireisto on yleensä sellainen, että [ihminen] hengittää tosi täällä ylhäällä ja pallea on aivan kiireä. Monesti hengittämättömyys on suojakeino, mutta se on myös seuraus; kun on ikään kuin tullut isku pallean, niin iso emotionaalinen shokki. Ja tässä voi olla myös se, että se löyly eli se ruumissielu vaurioituu. Koska se on niin vahva turvattomuuden tila. (Lilja)

Rakenteellisen dissosiaation osana tai siitä irrallaan esiintyvät traumaperäiset fyysiset oireet kuten tunnottomuus¹³⁴ selittyvät Liljan vastauksessa sillä, ettei löylyyn ole yhteyttä:

Sitten puhutaan tällaisesta somatomorfisesta dissosiaatiosta, joka voi, muttei välttämättä liity rakenteelliseen [dissosiaatioon], mutta on ihan sinällään jo olemassa oleva dissosiaation muoto. Eli jonkinlaiset tunnottomuudet tai -puutokset jollakin alueella kehoa. Hyvin tyypillistä on vaikkapa, että teini-iässä on useamman kerran raiskattu, niin kipuaistimukset jää päälle tai on tunnottomia alueita. Niin silloin kehossa se sielu menee rikki, kun sinne ei oo yhteyttä. (Lilja)

Sielunmenetyks ei siis vastaa myöskään Liljan näkemyksen mukaan mitään yksittäistä diagnoosia, vaan se mikä vaikuttaa hajottavasti psyykeeseen vaikuttaa myös sieluun. Ingerman kertoo, että esimerkiksi dissosiativisessa identiteettihäiriössä ihmisen erilliset persoonallisuuden osat elävät rinnakkaistodellisuudessa eli henkimaailmassa.¹³⁵ Persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation oireiden katsotaan johtuvat persoonallisuuden osien vaihteluun liittyvästä dynamiikasta.¹³⁶ Tämä herätti minussa kysymyksen siitä, liikkuvatko sielunosat dissosi-

¹³⁴ Katso lisää esim. van der Hart & al 2009, 132-134.

¹³⁵ Ingerman 1991, 21.

¹³⁶ Peltoniemi & al 2018.

oituneen persoonallisuuden tapauksessa henkimaailman ja ihmisen välillä. Otin tämän puheeksi niiden kahden haastateltavan kanssa, jotka mainitsivat keskusteluissamme dissosiaation. He lähestyivät asiaa hieman eri näkökulmista. Yksi haastateltavista ei uskonut sielunosien liikkeeseen:

I think I have some kind of picture in my head. Umm... Let's think here... -- That soul part is related to like a different personality of mine. So I don't see a separation. What part of my personality is taking over when I'm dreaming? Because that's a soul part. So which part is that little kid in me, which is 13 years old? So there's no separation, it's just that energybody that goes off to the dream world. And then, I don't think they come back. If a soul part goes and comes back, I don't think it can change and exchange place with other parts. If that part is gone, so it's there. So for instance, let say I was raped at the age of eleven. So it's seems to be a time period, at about 11-years old, if I remember an exact day when my father raped me... That was when soul lost happened, or what I understood that happened. So the... How that is connected to all the crazy shit we do after we are 11 years old... So it there is continual sexual abuse again, it's going on and on... And so, we got more shattered, we got more scattered, shattered, but at the same time other part of us coming to more, with more power... Perhaps, but to say that other parts of my soul to make up what that one is left, could be, might be, show what... It's like... Because we try fill in that place, something that is missing. (Neilikka)

Neilikka kuvaa sielunmenetyksen syvenemistä. Ensin ihmisestä erkanee yhden traumaattisen tilanteen tunteet ja muistot. Kun osa ihmisen sielusta tai ikään kuin tietoisuudesta on kerran lähtenyt ihmisestä, on se pysyvästi henkimaailmassa. Mutta mitä pidempään tilanne jatkuu, sitä syvemmäksi tuo eriytyneisyys kehittyy. Tässä persoonallisuuden osien vaihtelu ei selity sielunosien liikkeellä vaan yksinkertaisesti ihmisen eri puolien aktivoitumisella.

Toinen haastateltava taas ajatteli sielunosien liikkeen olevan rakenteellisen dissosiaation kohdalla hyvinkin mahdollista:

Tota tota, kinkkinen juttu, mun logiikan mukaan, kun se ei ole niin, että nyt se sielunosa irtoaa ja sit se menee jonnekin. Kun siellä voi olla useita sielunosa. -- Tämä on nyt tosi luulo, niin kuin nyt tietinkin kaikki. Mutta mä uskon että, joku sielunosa saattaa olla pysyvästi poissa -- ja jotkut voi liikkua [ihmisen ja henkimaailman välillä]. (Lilja)

Miten mä sanosin, -- kun psyyke splittaantuu, niin tavallaan myös sielu splittaantuu. (Lilja)

Vaikeissa dissosiaatiohäiriöissä on tavallista joidenkin persoonallisuuden osien vaihtelu ja toisten osien kroonisempi poissaolo, mikä voi ilmetä dissosiatiivisena amnesiana eli muisti-menetyksenä. Tästä näkökulmasta shamanistisen maailmankuvan sielunosat ja länsimaisen ajattelun dissosioituneen persoonallisuuden osat voisivat olla linkittyneet hyvinkin läheisesti toisiinsa. Liljan vastauksessa psyyke ja sielu näyttäytyvät kuitenkin jakautumisen kahtena eri tasona. Liljalle sielu ei ollut sama asia kuin koko länsimainen maailmankuvan persoonallisuus, vaan tavallaan ihmisen syvin taso. Hän pohti, miten sielunpalautuksella voitaisiin tukea myös dissosiaatiohäiriöisten toipumista:

Mutta pohdinnan alla semmoinen, kun dissosiaatiossa on nää – – unelmoinnin laadut, et ollaan muissa maailmoissa, joko hyvin synkissä maailmoissa tai hirveen aurinkoisissa, positiivissa unelmointi maailmoissa. Niin sitä mä oon miettinyt, että miten mä voin tukea tulee sieltä pois, et olla tässä maailmassa. Mut sit siellä onkin sielu ylisessä tai alisessa. Ja se oikeesti tartteekin hakee, jotta se pääsee niin kun tähän maailmaan. (Lilja)

Dissosiaatiohäiriöisillä esiintyy hyvin erilaisia persoonallisuuden osia: jotkut voivat olla jääneet esimerkiksi pelkoon kiinni ja osa voi elää illuusiassa, ettei mitään pahaa ole tapahtunut.¹³⁷ Liljan vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että dissosioituneen persoonallisuuden emotionaaliset sielunosat sijaitsisivat niiden olotilaa vastaavissa maisemissa henkimaailmassa. Mietinkin, liikkuvatko sielunosat myös arkiseen elämään keskittyneiden persoonallisuuden osien kohdalla:

ANP-kokemuksessa sielu voi myös liikkua. Olla osa pois siitä ja palata sitten. Tottakai, ihan samalla lailla. Koska ei se ANP, jos mä ajattelen psyyken kannalta, ole sen terveempi kuin EP:kään, koska se minä-hän on pirstoutunut. (Lilja)

Tässä dissosioituneen ihmisen elämä näyttäytyy siis ainaisena liikkeenä hyvin erilaisten sielullisten tilojen välillä. Dissosiaatiohäiriöstä toipuminen on pitkä prosessi.¹³⁸ Ajatus siitä, että tilaa voitaisiin joillain muodoin tukea shamanistisin menetelmin, on kiehtova. Shamanistisen hoidon on alustavasti todettu voivan alentaa ainakin posttraumaattisen stressihäiriön oireiden intensiivisyyttä.¹³⁹ Kuitenkin Lilja painotti, että dissosiaatiohäiriöiden ensisijainen hoitomuoto on aina psykoterapia, ei sielunpalautus.

5.3 Sielunpalautus

5.3.1 Sielunhakumatkan oikea-aikaisuus

Ingerman kertoo kirjassaan, että ennen sielunpalautusta hän keskustelee asiakkaidensa kanssa ja tarkistaa, että on oikea aika sielunpalautukselle ja läheisten tukea saatavilla. Tämä on tärkeää muun muassa siksi, että sielunmenetyksessä trauman aiheuttamat ylivoimaiset tunteet kaatoavat henkimaailmaan. Ja kun sielunosa palaa, se tuo mukanaan takaisin, kaiken hyvän ohella, myös kaiken sen kivun, minkä ihminen koki sen lähtiessä.¹⁴⁰ Kysyinkin osana haastatteluja, millaisessa tilanteissa sielunpalautusrituaali kannattaa ja toisaalta ei kannata tehdä. Jokaisella oli oma yksilöllinen linjauksensa siitä, koska sielunpalautusrituaali oli tehtävä, mikä hei-

¹³⁷ van der Hart & al 2009, 8, 61–62, 86.

¹³⁸

¹³⁹ Wahbeh & al 2017.

¹⁴⁰ Ingerman 1991, 64–67, 73.

jasteli haastateltavan muuta kokemusta ihmisten hoitamisesta sekä näkemyksiä shamanistisen hoitamisen luonteesta ja sielunmenetyksen tilasta.

Ne haastateltavat, jotka näkivät sielunmenetyksen vakavan trauman jälkeisenä tilana, suhtautuivat myös sielunpalautushoitoon vakavammin. Muutama kertoi, että hyvin kipeälle ihmiselle varsinaisesta sielunpalautushoidosta saattaa olla jopa haittaa. Jos ajatellaan, että kadonneella sielunosalla viitataan traumaattisiin tunteisiin niin länsimaisesta näkökulmasta tätä voisi perustella asiakkaan kapasiteetilla käsitellä sielunosan tuoma informaatio. Useiden traumateorioiden mukaan ihmisen pitää olla riittävän vakaassa tilassa, jottei traumamuiston käsittely traumatisoi tätä uudelleen. Esimerkiksi polyvagaalisen teorian valossa olennaisinta trauman hoidossa on nimenomaan turvallisuuden tunne.¹⁴¹ Vastaavasta syystä esimerkiksi dissosiaatiohäiriöiset käyvät traumaterapiassa vakauttavan vaiheen ennen kuin siirtyvät traumamuistojen käsittelyyn.¹⁴² Toisaalta sielunmenetystä ei yleensä rinnastettu noin vaativiin traumatiloihin, eikä sielunosia voi rinnastaa ainoastaan traumaattisiin tunteisiin, vaan niitä pidetään osana ihmisen syvintä olemusta, joiden palauttaminen nimenomaan tekee ihmisen kokonaiseksi. Joka tapauksessa osa haastateltavista kertoi sielunpalautuksen olevan voimallinen hoitomuoto, joka on tärkeä ajoittaa oikein. Toisaalta kevyemmän ja varsinaista sielunpalautusrituaalia edeltävän shamanistisen hoitamisen nähtiin soveltuvan lähes kaikille.

Haastateltava, jolla ei ollut länsimaisen psykologian alan koulutusta kertoi, ettei koskaan tee hoitoa vakavista mielenterveysongelmista kärsiville ihmisille:

Mulla itselläni on semmoinen toimintatapa, että jos ihmisellä on joitain hyvin vakavia mielenterveysongelmia, eli mä puhun nyt ihan skitsofreniasta, psykoositaipumuksesta, kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä, niin mä en hoida tällaisia ihmisiä ollenkaan. Eli heille mä en tee koskaan sielunpalautusta. Heitä mä kehoitan hakeutuu sitten länsimaalaisen lääketieteen pariin ihan justinsa Ja mä perustelen sen itse aina sillä, että tommonen sielunhakumatka, se on hyvin voimallinen prosessi. Siinä on mun käsityksen mukaan kyse energioiden tasapainottamisesta, eli se ihmisen sieluenergia pyritään tasapainottamaan. Jos siellä on jotain liikaa, niin se otetaan pois. Ja jos siellä on jotain liian vähän, niin sinne tuodaan sitä sielunenergiaa lisää. Ja silloin, jos tällainen ihminen tulee sielunpalautushoitoon – – niin se saattaa vaurioittaa sitä psyykettä vielä lisää. (Meri)

Kehoterapeutin koulutuksen saanut Iris lähestyi asiaa hyvin kehollisesta näkökulmasta; hänen mukaansa ihmisen pitää saada kokea rakkautta ja turvallisuutta, jotta sielu ylipäättään haluaa tulla takaisin kehoon. Tämän takia on tärkeää ennen varsinaista sielunpalautusta tehdä yhteistyötä asiakkaan kanssa esimerkiksi keskustellen ja luonnossa maadoittuen. Näin hän voi varmistua siitä, milloin on oikea aika sielunpalautukselle. Iiriksen näkemykset sielunpalau-

¹⁴¹ Leikola & al 2016.

¹⁴² van der Hart & al 2009, 331.

tuksesta ja siitä mitä voi käydä, jos ihminen ei ole sielunpalautuksen hetkellä riittävän hyvässä kunnossa, linkittyvät lähes kirjaimellisesti yhteen turvallisuuden tunnetta painottavan polyvagaalisen teorian kanssa:

Jos ymmärretään se rakkaus ihan niin kuin energiana, joka suojelee, joka kannustaa. Jos ajattelet vaikka millainen on hyvä äiti ja alat sanoa ne kaikki omaisuudet; että kuuntelee, hyväksyy sinut niin kuin olet, kannustaa sinua, antaa sinun kokeilla, luo turvallisen tilan, niin se on siinä. Kun keho kokee sitä tarpeeksi, niin vasta silloin voi parantua. Vasta silloin kehossa on tilaa vastaanottaa sitä energiaa. Ja se on todella moderni tapa ymmärtää sielunpalautusta. Mutta sen juuret ovat syvällä perinteiseen tapaan. (Iiris)

Niin se mitä voi tapahtua – – on se että trauma voi mennä pahemmaksi. Että se itse hoito voi olla traumaattinen sille ihmisille, jos keho ei ole juurtunut. Jos se keho ei ole maadoitettu. (Iiris)

Haastateltava, jolla oli myös psykoterapeutin koulutus, oli käynyt kaikkien asiakkaidensa kanssa pitkät keskustelut ennen varsinaista sielunpalautusta. Näin hän pystyi hyödyntämään laajaa psykoterapeutista osaamistaan myös sielunpalautuksen oikea-aikaisuuden arvioinnissa. Kuitenkin suomalaisen yhteiskunnan lainsäädännön puitteissa Liljan täytyi pitää nämä kaksi osaamisaluettaan selkeästi erillään toisistaan:

Elikkä mä oon kaikkien kanssa puhunut ennen sitä useita tunteja, että mulla on laaja tieto siitä ihmisen elämästä jo. Mä teen psykoterapeutina sen, mutta mä en voi psykoterapeutina tehdä sitä jatkoo. (Lilja)

Lilja myös painotti, ettei ikinä itse ota esille shamanistista hoitoa, vaan toive tulee poikkeuksesta asiakkailta itseltään, jotka tietävät hänen lähestyvän ihmisen hoitamista myös shamanistisesta näkökulmasta. Lilja vastaa toiveeseen harkiten tilanteen mukaan ja pitää nämä kaksi hoitomuotoa erillään toisistaan. Asiakkaan kannalta olisi polyvagaalisen teorian valossa oletettavasti turvallisinta, että mikäli hän haluaa hyödyntää sekä psykoterapiaa että sielunpalautusta, ja hoitavalla henkilöllä on pätevyys molempiin, sielunpalautus voitaisiin integroida osaksi psykoterapiaa. Ainakaan toistaiseksi tämä ei kuitenkaan ole Suomessa mahdollista.

Kataja ei itse tarjoa varsinaista sielunpalautushoitoa, mutta hänellä oli hyvin maltillinen suhtautuminen shamanistiseen hoitamiseen:

Noo, kyllä mä ajattelen niin, että jos on kyseessä vakavampi sielunmenetystilanne, niin sitten se on jo niin hallitseva. Että sitten pikemminkin pitäis ajatella toisin päin, että mitkä muut voisivat tukea sitä sielunpalautuksen prosessia. Eikä silleen, että joo joo tehdään tätä rumpupiirityöskentelyä ja käyt sitten myös tuolla sielunpalautuksessa. Ei, vaan sitten aina mennään sen vakavimman ongelman, oireen tai tällöisen ehdoilla. – – Ja ylipäättään se pitäis aloittaa puolin ja toisin sellaisella tutustumiskeskustelulla. – – Että mikä sen ihmisen kokonaistilanne on ja pystyykö hän sitten sitoutumaan siihen, että me tehtäis jotain tämmöistä lievempää hoitotyöskentelyä vaikka kolme kertaa. – – Välillä tulee vastaan semmoisia ihmisiä, että tiedän, että kyllähän tää apua tarvitsee, mutta mä en oo se, joka pystys häntä auttamaan. (Kataja)

Psykologian alan koulutuksen saanut Neilikka kertoi, että aina pystyy tekemään jotain:

Yleisesti aina pystyy tekee jotain. — —

Mut jos tuntuu sen session aikana, että tää henkilö tarvii lisää tukea, niin mä sanon, hän tarvii terapeutti, you need to go talk to somebody, you need to go to crisis [management], you need to go to the police and make a report. I say, ei mitään pelkoa sanoa, että hei mä en pysty tekee tätä. (Neilikka)

Varsinaiseen sielunpalautukseen hän kertoi kuitenkin ryhtyvänsä ainoastaan, jos hänen henkitaustajansa niin kehottavat. Hän oli myös avustanut Suomen ulkopuolella perinteisen lääketieteen edustajia ja korosti yhteistyön merkitystä.

Hillan ja Jasminin vastauksissa sielunpalautus näyttäytyi ennemminkin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin työkaluna kuin traumanhoidon menetelmänä. Tämä näkyi myös heidän vastauksissaan sielunpalautuksen oikea-aikaisuudesta: molemmat kertoivat, että shamanistinen hoito sopii jossain muodossa kaikille:

Shamanistisessa hoidossa niin tavallaan se on aika ääretöntä, et toisaalta ei oo tilanteita missä ei vois jotain apua tilanteeseen tuoda. — — Et ainakin se rukous tai ainakin uhrilahja tai jotain, aina voidaan yrittää tuoda oma kortemme kekoon. Mutta ihanaa, että meillä on toinen toisemme ja mä nään sen yhteisöllisyyden merkityksen ja tärkeyden; että meidän pitää myös parantaa ja auttaa ihmisiä myös yhteisöinä. — —

Sillä ei voi yksi ihminen, yksi shamanistinen hoitaja, yksin kaikkea sitä selvittää, siihen tarvitaan usein lääkäreitä, psykologia, monialaista apua, koska usein ne tilanteet on tosi monimutkaisia. (Hilla)

Mä aina kerron, mikä on mun lähestymistapa ja miten mä katson näitä asioita ja koen. Ja jos keskustelun kautta tulee esille, että se ihminen tarvitsisi myös jotain muuta lisäksi, niin sitten aina toki sanon sen. — — Varsinaisesti ei koskaan tullut semmoista, että mä käännätyisin ihmistä. Että kyllä mulla on aina sitten kuitenkin ollu jotain tarjota. Mutta en koskaan sano, että vain yksistään tämä on johonkin ratkaisu, joka auttaa. Että se monipuolisuus ja eri tasoilla lähestyvä hoito ja parantaminen on aina paras. (Jasmin)

5.3.2 Sielunpalautus rituaalina ja prosessina

Ingerman näkee sielunpalautuksen tärkeäksi, sillä hän uskoo se nopeuttavan asiakkaan toipumista. Hän kertoo, että psykoterapia toimii vain niille osille ihmistä, jotka ovat paikalla. Kun länsimaisessa traumanhoidossa traumaa lähdettäisiin käsittelemään esimerkiksi psykoterapian avulla, palauttaen asiakkaan muistot hitaasti tämän tietoisuuteen ja integroimalla ne, on shamanistinen vaihtoehto tälle nopeuttaa asiakkaan prosessia hakemalla tämän kadonneet sielunosat henkimaailmasta takaisin tähän todellisuuteen.¹⁴³

Kuvaan tässä luvussa miten asiat nykyajan Suomessa etenevät, jos ihminen haluaa sielunpalautusrituaaliin tai aloittaa sielunpalautusprosessin shamanismin harjoittajan tuella. Kaikki lähtee sielunpalautusta haluavan yhteydenotosta shamanismin harjoittajaan. Hoidettava saattaa tuntea shamanismin harjoittajan ennestään esimerkiksi joltain hänen järjestämältään

kurssilta, joku ystävä on saattanut suositella tämän palveluita tai toisinaan hoidettava on etsinyt shamanismin harjoittajan yhteystiedot suoraan tämän nettisivuilta. Hoidettava voi joko sanoa suoraan kaipaavansa nimenomaan sielunpalautusta tai sitten kuvailla oloaan yleisemmällä tasolla. Shamanismin harjoittaja keskustelee hoidettavan kanssa ja saattaa varovaisesti mainita sielunpalautuksesta. Jos hoidettava kokee tuollaisen työskentelyn itselleen sopivaksi, puhutaan ehkä enemmän yksityiskohdista. Shamanismin harjoittajasta riippuen voidaan joko sopia heti aika rituaalille tai sitten aloitetaan pidempi yhteistyö, johon kuuluu tutustumista ja erilaista kevyempää työskentelyä ennen varsinaisen sielunhakumatkan tekoa.

Ingermanin sielunpalautuksen peruskaavaan kuuluu rituaalitilan valmistelu, kuten kynttilän sytyttäminen. Hoito alkaa aina keskustelulla asiakkaan tilanteesta. Kun luottamuksellinen tila on syntynyt, alkaa varsinainen rituaali. Hoidettava käy hoidon ajaksi makuulle olleen henkisesti niin läsnä kuin mahdollista. Ingerman muuntaa tietoisuuden tilaansa rummutuksen ja laulun avulla ja pyytää henkiä avukseen. Sitten hän käy makaamaan asiakkaan viereen. Muuntuneessa tietoisuuden tilassa hänen sielunsa lähtee tämän henkioppaiden kanssa shamanistiselle matkalle henkimaailmaan etsimään hoidettavan sielunosia. Löydettyään nämä sielunosat hän taivuttelee nämä tavalla tai toisella mukaansa ja matkalta tultuaan palauttaa ne asiakkaalle. Ingerman tekee tämän puhaltamalla ne takaisin asiakkaaseen. Rituaalin jälkeen on vielä aikaa loppukeskustelulle, missä Ingerman kertoo matkakokemuksestaan asiakkaalleen.¹⁴⁴

Haastatteluissa ilmeni, että jokaisella haastateltavallani oli oma, hieman erilainen tapa tehdä sielunpalautusta. Osalle haastateltavista sielunpalautus ei merkinnyt yksittäistä tapaamista vaan pidempää yhdessä tehtyä prosessia. Lisäksi jokainen samankin harjoittajan tekemä rituaali tai parannustapahtuma on keskenään hieman erilainen. Tämä johtuu siitä, että shamanismin harjoittaja toimii aina hengen johdattamassa tilassa tai henkiauttajiensa ohjeiden mukaan. Kuvailen tässä hieman erilaisia, erityisesti Ingermanin kaavasta selkeästi poikkeavia ja minulle tarkempaan kuvailtuja sielunpalautuksen menetelmiä.

Hilla painotti, ettei hän ennen shamanistista hoitoa tiedä mitä tulee tapahtumaan:

Tää koko toiminta perustuu siihen, että ollaan vaan se niin sanottu tyhjä bambu, mihin se henki puhalttaa. Että siinä ei oo sillä asiakkaalla, eikä mulla itselläni mitään päätäntävaltaa, että mitä siinä tilanteessa tapahtuu loppujenlopuksi. Se menee täysin siinä hengen johdatuksessa. Ja nimenomaan tää tekee tästä toiminnasta hämmäntävää länsimaisen tieteellisen ajattelun kannalta. (Hilla)

¹⁴³ Ingerman 1991, 21, 39.

¹⁴⁴ Ingerman 1991, 64–77.

Jokainen hänen tekemänsä hoito on siis täysin ainutlaatuinen. Yleensä hoitoon kuuluu kuitenkin energiahoitamista esimerkiksi chakrojen läpi käynnin muodossa ja tämän jälkeen shamanistinen matka. Toisin kuin monet haastateltavista hän ei kuitenkaan hae asiakkaan sielunosaa asiakkaan puolesta vaan auttaa asiakkaan matkalle ja toimii tukena, kun asiakas itse luo uuden näkökulman traumaattisen tilanteeseen menneisyydessään. Tämän lisäksi Hillan sielunpalautushoitoon kuuluu usein niin sanottu kiitoslahja, jonka hän saattaa viedä luontoon vasta viikon kuluttua varsinaisesta hoitotapahtumasta.

Neilikka taas korosti matkanteossa muita enemmän henkiauttajien merkitystä ja toisin kuin muut hän myös kertoi, että sielunhakumatkaan saattaa sisältyä sielunosan hakemisen lisäksi muuntuneessa tietoisuuden tilassa myös joidenkin konkreettisten muutoksien tekemistä siihen tilanteeseen, missä asiakkaan sielunmenetys alun perin tapahtui. Neilikka kertoi myös keskustelewansa henkiauttajiensa ja asiakkaan sielunosan kanssa siitä, mitä asiakkaan itse täytyy arjessaan tehdä, jotta sielunosa voisi palata ihmiseen ja integroitua tähän. Hän puhuu tästä asiakkaansa kanssa palautettuaan ensin sielunosan tälle:

And then I bringing it [part of the soul] back and putting it inside the body of the person and the other part is involved. Then: who came back and why, what is the story there? And then: if there is something that the person needs to do, and then to try and help... The person needs to integrate to get this soul piece. Ok, I put it, like new sukkahousut, oh, I gotta get in there, get the legs straight, when it is twisted it doesn't feel good... And the integration... And then sometimes I teach that person how to meditate, dance, walk or do something, not just like "now it's back and thank you"... (Neilikka)

Hän myös pyytää asiakkaitaan ottamaan yhteyttä ja kertomaan voinnistaan muutamia viikkoja hoidon jälkeen osana sielunpalautusprosessia.

Liljan sielunpalautus on jakautunut useampiin erilaisiin eri sieluille tarkoitettuihin hoitoihin. Hoitosarja saattaa alkaa tiedonhakumatkalla, josta siirrytään sielunhakumatkoihin, joita on useampia:

Tehdään joko tutkimusmatkaa, eli tutkitaan mitä on, mitä sieltä tulee esille. — Asiakas antaa sen intenti-
on tietenkin, yleensä ääneen siinä ennen sitä. Ja nämähän on sillä tavalla sielunpalautusta myös. Tutki-
musmatkalla mennään katsomaan, missä se sielu on, tutkimaan ylipäättään asioita. Ja sitten kun on se sie-
lunhaku, me haetaan se [sielunosa] 2–5 kertaa, et ne ei tuu kerralla. (Lilja)

Tässä näkyy selvä ero Ingermaniin, joka kertoo hakevansa useita sielunosia kerrallaan ja useimmille riittävän 1–2 sielunpalautusta.¹⁴⁵ Liljalle sielunpalautus näyttäytyy huomattavasti pidempänä prosessina. Lilja kertoi muista poiketen myös, kuinka sielunhakumatkaan kuuluu se, että matkan jälkeen jaetaan yhteiset matkakokemukset asiakkaan kanssa:

¹⁴⁵ Ingerman 1991, 72, 170.

Sitten me puhutaan, että mitä siinä on. Asiakkaat yleensä itse haluaa kertoa, että mitä siinä on tapahtunut. Mä en lähde kertoa itse, koska mä haluan olla varovainen, että mä en auktoriteettina syötä, et tällaista näky. Ja se menee yleensä aina niin, että se on just se mitä on, missä ollaan käyty yhdessä. Se tuntuu niin hyvälle, että se on yhdessä todella tapahtunutta. (Lilja)

Tässä yhteinen kokemus näyttäytyy nimenomaan todisteena sille, että shamanistinen matka on todella tehty. Liljalla oli ruumissielulle oma hoitonsa, jossa hän kanavoi äänen avulla asiakkaansa lapsena kokemaan kipua pois:

Sitten mä oon hoitanut paljon – – ihan ruumissielun hoitoa, joka on kans tavallaan osa hakua. Siinä ei sillä tavalla haeta jotain jostakin, vaan se myyttinen aika tulee siihen mukaan, kun mä kuuntelen sitä kehoa. Ja sit mä itken sitä mun kipua. Se tulee mun sisältä se kipu, – – mitä hän [asiakas] on lapsena kokenut. Kun moni ei oo voinut päästää ääntäkään. Eli lapsen itkua tai parkua, mutta ennen kaikkea sen kivun, mitä keho on kokenut, ääntä. (Lilja)

Myös sitä tehdään useita kertoja, mennen aina hieman syvemmälle tuohon kipuun:

Nyt mun vaikutelma kivun, löylsielun hoidossa on se, että kipu vaihtaa paikkaa, tai se paranee ja sit mahdollistuu uuden kohdan hoitaminen. Ja se on eri kuuloinen. Esimerkiksi pelkokipu on eri kuuloinen, sen alla tuppaa tulemaan häpeäkipua ja sit on myöskin ihan fyysistä kipua. Että sillä on niin monta eri nyyanssia. (Lilja)

Aivan kuin Neilikkakin, myös Lilja kertoi saavansa henkimaailmasta jatko-ohjeita asiakkaan hoitoon. Pidemmän hoitosarjan loppuun saattaa kuulua myös itkuvirsi asiakkaan prosessista.

Iiriksen sielunpalautusmenetelmä poikkesi muiden haastateltavien menetelmistä siinä, että hän kertoi hyödyntävänsä sielunpalautuksessa uusinta länsimaista traumatutkimusta. Iiris käyttää apunaan esimerkiksi erilaisia hermostoa rauhoittavia ja kehollisia menetelmiä. Iiriksen tarjoamaan sielunpalautukseen kuuluu useampia tapaamisia; ensin tavataan ja tarkistetaan, onko kyseessä oikeasti sielunmenetys vai joku muu ongelma. Tämän jälkeen maadoitetaan kehoa esimerkiksi luonnossa liikkuen ja luodaan asiakkaalle riittävää turvallisuuden tunnetta ennen kuin on aika varsinaiselle sielunpalautukselle:

Niin siitä alkaa tapahtua sitä parantumista. Ja sitten kun mä nään, että se ihminen on päässyt siihen asiaan mukaan, huomaan sen muutoksen – – Niin sillan mä alan huomata, että nyt me voidaan mennä kohti omaa kehoa, niin kuin syvemmälle. Ja silloin alan käyttää rumpua ja varsinkin laulua. (Iiris)

Kun asiakas on riittävän hyvässä kunnossa, alkaa hoidon yli-inhimillinen osuus. Iiriksen tarjoamaan sielunpalautukseen ei kuitenkaan kuulu varsinaista sielunhakumatkaa, vaan aivan kuten Liljakin, hän kanavoi itsensä kautta asiakkaan kokemaan kärsimystä pois. Tässä näkyy shamanistisen hoitajan aktiivinen rooli asiakkaan traumaattisten kokemusten käsittelyssä; Iiris

on valmis kokemaan asiakkaansa tuskan hoitaessaan tätä. Se ei kuitenkaan onnistuisi ilman luonnon voimien apua:

I: Se laulu on se tapa, millä mä otan yhteyttä suurempaan luontoon eli esivanhempiin ja haltioihin, jotta pystyn sitä ihmistä auttaa, koska minä en pysty tehdä mitään tällaisena Iiriksenä. Että minä nostan sen luonnon voiman minussa eli sitten pystyn jotakuta auttaa.

H: Eli tavallaan toimit niin kuin astiana, että sinun kauttasi tapahtuu jotain?

I: Joo kyllä. Ja miksi myöskin nostan sitä energiaa, niin koska minä olen siinä siitä syystä, että minä tulen kokemaan sen kärsimyksen myös. Ja mä tarvitsen sitä voimaa kestää sitä.

H: Se kanavoituu tavallaan, tämä tuska, mikä on asiakkaalla, niin sinun kauttasi pois?

I: Niin. Ja jos minä en nosta voimaa, niin se rikkoo minun koko kehon. Voin sairastaa ja kuolla. (Iiris)

Iiris korosti sielunpalautuksessaan myös kosketuksen merkitystä, tietenkin vain mikäli asiakas tätä haluaa. Kosketuksen ja laulun avulla hän vapauttaa asiakkaaseen kertynyttä kipua ja tekee näin sielulle tilaa tulla takaisin kehoon:

Ja sitten pitää avata tilaa sille sielulle tulla takaisin. Ja se on semmoista energiatyöskentelyä ja sen mä teen laulun kautta ja myöskin kosketuksen kautta. – Ei riitä koota ne palaset, vaan se kosketus on tärkeä. Ja se kosketus on sellainen hoivaava. (Iiris)

Iiris korostikin sielunpalautuksessaan kehon lisäksi turvallisuuden tunteen merkitystä. Kataja ei tarjonnut itse sielunhakumatkan sisältävää rituaalia, mutta hänellä oli muita keinoja sielunpalautukseen:

Niin se on tietenkin yks tapa tehdä sitä, kutsua sitä sielua. Tai lähteä haltijoiden kanssa matkalle etsimään sitä. – – Mutta sitten voi olla semmoisia tapauksia, että jos se ei oo niin vakava se tilanne, niin ihminen pystyy, tai tällainen hoidettava tai minä itse pystyn itse auttamaan itseäni. – – Esimerkkinä vaikka tästä matkustamisen aiheuttamasta lievästä sielunmenetyksestä tai sielunhämärtymisestä, niin siinähan auttoi se, että lopulta kun mä tulin takaisin, niin mä pidin sellaisen kiitos-rituaalin. Mä rummutin ja lauloin ja tanssahtelin. Ja sit mä siinä koin, että nyt se [sielu] palas. Nyt olen taas oma itseni.

Omakohtainen kokemukseni arkaaiseen uralilaiseen mytologiaan ja noituuteen perehtymisessä on ollut, että näihin asioihin paneutuminen harjoituksen ja työskentelyn kautta voi toimia eräänlaisena sielunpalautuksena. (Kataja)

Ingermanin kuvaama sielunpalautusmetodi on siis todellakin vain yksi monista. Shamanistisen hoidon jälkeen hoidettava saattaa olla vielä yhteydessä shamanismin harjoittajaan kertoakseen, miten oma vointi on kehittynyt. Hän mahdollisesti myös tapaa shamanismin harjoittajaa vielä uudemman kerran jonkinlaisen hoitotyöskentelyn merkeissä.

Lindquistin näkemyksen mukaan modernien shamanististen rituaalien heikkous on se, ettei hoidettava ihminen välttämättä elä rituaalin maailmankuvaa arjessaan, vaan palaa rituaa-

lin jälkeen tavanomaisille elämäntavoilleen.¹⁴⁶ Useimmat haastateltavista korostivatkin, että parantuminen on prosessi, joka ei tapahdu ilman asiakkaan itsensä tekemää työtä:

Mutta pakko analysoida kans, katsoo peiliin, miettiä asioita. Että ei sitä, että huuhaa, sulat ja suitsukkeet ja kaikki meni puh pah pois. Tarvitaan se kaikki. Kokonaisuus. Täytyis käyttää tarinoita, laulamista, musiikkia, taidetta, löytää kokonaisvaltainen hoito Sitten myös se yhteisö. Sielunpalautus mun mielestä vaatii, että on muut ihmiset läsnä myös. (Neilikka)

Parantuminen ei tapahdu, jos ihminen, joka tulee, ei ryhdy siihen. – – Me tarvitaan se pitkä prosessi. Mutta monet pettyy, kun ne on, että en jaksa enää. Ja ne haluaa, että joku vaan puhdistaa tämän pois heti ja sitten on homma hoidettu. Ja mä oon heti uusi ihminen. Mutta kun se ei ole mahdollista enää, eikä kenties aikaisemminkaan. (Iiris)

Niin tällöinen [sielunpalautusrituaali], joka ehkä vastais sitä sielunpalautusta tässä klassisessa merkityksessä, niin mun nähdäkseni siitäkin on apua vain silloin, jos tää ihminen on jo – – käynyt jotain muuta terapiaa. Tai sit se pystyy ottamaan jollain tavalla itsekin vastuuta siitä sielunhoidostaan. Että ymmärtää sen, että se ei oo mikään taikapilleri ja että todennäköisesti se [sielu] ei vaan hetkessä jysähdä paikalle. (Kataja)

Asiakkaan tekemä työ saatettiin ymmärtää esimerkiksi rituaalia ennen tehtävänä työskentelynä riittävän tasapainon saavuttamiseksi sielunhakumatkaa varten tai sielunhakumatkan jälkeen alkavana integraatiotyönä, jossa kadoksissa ollut sielunosa liitetään takaisin kokonaisuuteen. Tämä saattoi tarkoittaa esimerkiksi sielunosan kantamien tunteiden ja muistojen läpikäyntiä ja elämän muuttamista terveellisempään suuntaan. Yksi shamanistisen hoidon osa onkin nimenomaan se, että shamanistiselta matkalta saatu, neuvo, voima tai opetus siirretään käytäntöön osaksi tätä todellisuutta.¹⁴⁷ Sielunpalautusrituaali voidaan nähdä myös keveämmin hoitona, joka tukee muuta terapeutista työskentelyä. Se kauanko sielunpalautusprosessin ajateltiin kokonaisuudessaan kestävän, vaihteli niin asiakkaan kuin haastateltavan mukaan. Laajimmillaan sielunpalautus voidaan nähdä useiden elämien mittaisena prosessina.

Ingermanin mukaan sielunpalautus ei ole ainoa mahdollinen tapa tulla kokonaiseksi.¹⁴⁸ Sielunpalautus ei näyttäytynyt sille myöskään haastatteluissa. Hilla kertoi, että esimerkiksi hyvä psykologi pystyy palauttamaan sielunosa:

Hyvä psykologi tekee sielunpalautusta ilman shamaanirumpua, se pystyy käyttämään tietoisuuttaan ja omaa läsnäoloaan ja ymmärrystään ja antaa sille asiakkaalle hyvän tavan käsitellä asioita niin, että se asiakkaan voima palautuu ja se trauma purkautuu. Mä nään, että hyvä psykologi pystyy tekemään sielunpalautusta psykologiallaan. (Hilla)

¹⁴⁶ Lindquist 2004, 171.

¹⁴⁷ Kouri 2020b, 243.

¹⁴⁸ Ingerman 1991, 134.

Varsinkin sielunhämärtymisen tiloihin ja sielunhoitamiseen katsottiin toimivan myös esimerkiksi taiteen ja luonnossa olon, eli oikeastaan kaiken sellaisen, mikä on todettu terapeuttiseksi myös länsimaisessa tutkimuksessa:

Kaikki on sielun eli hengen ilmentymää ja olemme vääjäämättä kuitenkin sielullisia olentoja. Ja sitten jos me ymmärrämme tämän, oivallamme, avaudumme sille, joissain tapauksissa ei vaadita muuta, jossain tapauksissa vaaditaan sitten hoitoja tai rituaaleja tai taideterapiaa tai mitä ikinä, niin se tekee elämästä elämisen arvoista. (Kataja)

Jos ajattelee sitä, että monet ihmiset lähtee esimerkiksi Lappiin lomalle ja ne menee sinne rentoutuu. Niin kyllä sitäkin vois ajatella, et se on sitä nykyihmisen sielunhoitoa ehkä. Et ihmiset hakeutuu selvästi sellaisiin paikkoihin, missä he tuntee sen rauhan. (Meri)

Ja sitten olin viime viikolla klassisen musiikin konsertissa pitkstä aikaa moneen vuoteen ja siellä kans tuntui, että vau, tää musiikki taas palauttaa jotain mun sielun elämässä. (Hilla)

Kataja kertoi vanhasta kalevalaisesta tulkinnasta, jonka mukaan silloin kun ihminen saa yhteyden sieluunsa, hän alkaa toteuttamaan hänelle tarkoitettua elämäntehtävää, eli elää niin sanottua Sammon polkua. Tämä tuottaa hänelle tyydytystä. Kun ihminen on tässä elämässä elänyt riittävässä yhteydessä sieluunsa, hän pääsee kuoleman jälkeen niin sanotulle Pohjantähden reitille. Tämä reitti vie hänet Suureen Tapiolaan, missä vastaavan polun läpikäyneet esivanhempien henget tätä odottavat. Laajimmassa mahdollisessa mittakaavassa sieluyhteyden saavuttaminen voidaan siis nähdä myös elämäntarkoituksena.

5.3.3 Mikä sielunpalautuksessa parantaa?

Haastateltavien vastauksissa kysymyksiini sielunpalautuksen erityisestä annista ja tehokkuudesta tiivistyy länsimaisen traumatutkimuksen ja shamanistisen parantamisen erot. Shamanistisessa parantamisessa keskitytään ihmisen sieluun ja se tapahtuu hengen avulla, joita kumpaakaan ei länsimaisessa traumatutkimuksessa tunnusteta. Kaikki haastateltavat toivat esille sielunpalautuksen keskeiseksi tekijäksi ihmisen sielullisuuden huomioimisen. Länsimainen ainoastaan psyykeeseen ja toisinaan kehoon keskittyvä hoito nähtiin vajaavaiseksi:

Niin just se psykoterapian kapeus on se, ettei siinä huomioida tätä sielua, henkeä ihmisessä vaan kapeutetaan se psyykeeseen. Ja tietysti onneks nyt, nykypsykoterapiassa uudestaan sitten 40-luvun analyysien raihilaisuuden, otetaan huomioon kuitenkin keho ja kehon tuntemukset. Eli psyyke ja keho alkaa olla enemmän, mutta sitten se henki ja sielu niin sitä ei oo. (Lilja)

Sielunpalautuksessa pyritään paitsi tuomaan menetetyt sielunosat takaisin, myös yleisemmin hoitamaan sielua. Koska sielun nähtiin olevan ihmisen perimmäinen olemus, sen hoitamista ei

pidetty pienenä seikkana. Jasmin kertoi sielun tasolla tehdyn hoidon heijastuvan myös kaikille muille tasoille:

Shamanistinen polku menee suoraan sinne sisälle, sinne henkeen ja sieluun, sille tasolle. Niin kun siellä tapahtuu se muutos, niin silloin se alkaa tapahtua myös siinä fyysisessä, siinä ulkoisessa todellisuudessa ja kehossa. (Jasmin)

Sielun lisäksi shamanistisessa hoitamisessa olennaisia ovat henget. Henkiä pidetään shamanismissa aineettomina, näkymättömässä maailmassa elävinä olentoina, jotka välittävät shamaanille tietoa, voimaa, vapautta ja energiaa, jota shamaanilla ei ilman heitä olisi.¹⁴⁹ Neilikan kommenttiin tiivistyy länsimaisen hoitamisen ja shamanistisen hoitamisen ero: kun länsimaisessa hoidossa keskitytään järkeen ja analysointiin, shamanistisessa hoitamisessa henkimaailmasta tullut tieto asetetaan korkeammalle:

Se, että henkiauttajat, työskentelen heidän kanssaan. Yritän pitää mun oman pääni pois tieltä, koska minä en näe kaikkea. Minä en näe kaikkia yhteyksiä tai mahdollisuuksia... Ja heti kun mä alan tietää, että miksi mä mietin noin työn aikana, mä kysyn ja tarkistan, että onks tää oikeesti minusta tai psykologian kirjoista tai ihan mistä vaan vai onko se oikeesti tullut sieltä henkimaailmasta, tää toinen todellisuus, altered state on consciousness. Ja joskus huomaan, että oma ajatus, ja oon että, ”Selvä, pysy sinä siellä.”. (Neilikka)

Sielunpalautuksessa shamanismin harjoittaja siis pyytää avukseen itseään viisaampia voimia avuksi henkimaailmasta. Parannusta ei siis lopulta tee itse shamanismin harjoittaja, vaan henki.¹⁵⁰ Kuitenkin se, miten tämä henki kenenkin shamanismin harjoittajan välityksellä toimii, vaihtelee. Kun Neilikan vastauksessa henki näyttäytyi erityisesti henkiauttajien muodossa, Hilla puhui hengen johdattamasta tilasta:

Tämä kuulostaa nyt hirveen mahtipontiselta, mutta hyvä shamanistinen parantaja pystyy astumaan siihen tyhjiin hengen johdattamaan tilaan, jossa se optimaalinen parannustapahtuma on mahdollinen. Et siinä vaan tapahtuu jotain niin ainutlaatuista, täydellistä tietyllä tavalla, että mikä on tehokkuudeltaan aina asiakkaan mukainen maksimi. (Hilla)

Myös se, missä määrin shamanismin harjoittajan katsottiin pystyvän asiakastaan auttamaan, vaihteli. Neilikka kertoi, että shamanismin harjoittaja voi muuntuneessa tietoisuudentilassa tehdä joitain konkreettisia muutoksia sielunmenetyksen hetkeen:

We go to the beginning and then little bit even before. – – So that goes in shamanic session too. What’s there? What’s the beginning? And go back and fix that. Do the work, we turn power, cut things out, move things, whatever needs to be done to get the root cause out, away. And then bringing what needs to be replaced, need to be turned there. (Neilikka)

¹⁴⁹ Mackinnon 2012, 127.

¹⁵⁰ Kouri 2020b, 243.

Kun taas Hillan mukaan parantuminen tapahtuu ennemminkin näkökulman muutoksen avulla:

Ja niitä esimerkiksi, niitä tapahtumia, ne on tosia ja niitä tapahtumia ei voi muuttaa. – – Mutta mitä me voidaan tehdä, on että me voidaan vahvistuu ihmisenä sillä tavalla, että se trauma, mikä silloin on ollut, niin me voidaan siitä myötätunnosta ja ymmärryksestä ja rakkaudesta käsin nähdä ne asiat ihan eri tavalla. (Hilla)

Joka tapauksessa molemmat pitivät olennaisena sitä, että shamanistisessa hoidossa ei keskitytä ainoastaan oireisiin ja niiden hallitsemiseen, vaan ennen kaikkea siihen mistä nämä oireet ovat tulleet. Kun tuo asioiden perimmäinen syy saadaan korjattua ja hoidettua, myös asiakkaan oireiden katsottiin alkavan hävitä.

Länsimaisessa ajattelussa tuota shamanistista muuntunutta tietoisuuden tilaa on selitetty tasaisen rummutuksen tuottamalla sensorisen deprivaaation tilalla, missä ulkoiset aistiärsykkeet on minimoitu ja mielen sisään kääntyminen helppoa. Vastaavan tyyppisen tilan aiheuttaa myös esimerkiksi mantran toistaminen tai ekstaattinen tanssi.¹⁵¹ Muuntuneita tietoisuuden tiloja koskevassa aivotutkimuksessa on havaittu muun muassa, että kyseisessä tilassa informaation prosessointi siirtyy kieleen keskittyneeltä vasemmalta aivopuoliskolta kohti kokemuksellisempaa oikeaa aivopuoliskoa ja tämän takaosaa. Myös aivoaaltojen toiminta muuttuu. Tuo muuntunut tila on ennemminkin jatkumo hieman erilaisia ja eri syvyisiä tiloja, kuin yksi stabiili tila. Aivotoiminnan muutoksen seurauksena arkinen analyttinen kokemus itsestä muuntuu ja ihminen saattaa kokea kosmisen tunteen yhteydestä kaiken kanssa.¹⁵² Itzhak pitää muuntuneessa tietoisuuden tilassa tapahtuvaa avautumista toiselle ulottuvuudelle, joka tarjoaa kokonaan uudenlaisen tavan olla olemassa ja jossa tavanomainen käsitys itsestä taukoaa, olennaisena osana rituaalin terapeutista vaikutusta.¹⁵³

Täydentäviä hoitomuotoja käyttävät ihmiset perustelevat valintaansa muun muassa kokonaisvaltaisella suhtautumisella ihmiseen ja liittolaisuudella hoitavan henkilön kanssa.¹⁵⁴ Inhimillisemmällä tasolla osa haastateltavista perustelikin sielunpalautuksen erityisyyttä sillä, että siinä ihmiseen katsottiin suhtauduttavan kokonaisvaltaisemmin kuin tavanomaisessa länsimaisessa hoidossa on tapana. Tämä nähtiin itsessään parantavana:

Mä ajattelen sen niin, että se sielunpalautushoito, et se on kokonaisvaltainen. Siinä ihminen saa myös sitä keskusteluapua, et se ei oo vaan silleen, et vaan rummutellaan ja tehdään se hoito. Vaan siinä on myös se, et ollaan ihminen ihmisille. – – Et sielunhoitaja katsoo sitä kokonaisuutta, kun psykiatri tai psykologi katsoo taas vaan sitä ihmisen persoonatason psyykettä. Ja se mikä mulla itsellä on hirveen voimakkaasti tul-

¹⁵¹ Pulkkinen 2014, 240.

¹⁵² Flor-Henry & al 2017.

¹⁵³ Itzak 2010 & 2015.

¹⁵⁴ Aarva 2019, 115.

lut, on että meidän pitäis saada sitä kynnystä jotenkin madallettua; että ikään kuin se psykiatri, joka istuu vähän siellä korkeammalla pallilla, niin hänet pitäis saada siihen ihmisen tasolle. Et hän kohtais sitä ihmistä myös niin kun ihmisenä. Eikä pelkästään silleen, että sulle nyt määrätään tätä ja tätä lääkettä. (Meri)

Näin Hilla avasi shamanistisen hoitamisen kokonaisvaltaisuutta:

Länsimainen psykoterapia kuitenkin on erityisesti mieleen orientoitunutta toimintaa, kun taas shamanistinen toiminta on tähän sielun ja henkeen orientoitunutta toimintaa. Tavallaan, jos ajatellaan chakroissa niin tää psykoterapia ois tuossa aivojen kohdalla, kun taas shamanismi toimii tuolla kruunuchakran kohdalla. Mutta tää nyt on vaan tämmöinen rajanveto. Mä nään todellakin, että hyvä psykologi tai psykoterapeutti pystyy toimimaan ihan kaikilla ihmisen tasoilla. Ja siihen liittyy kehotietoisuus, että miten tunteet on kehossa, ja osaa integroida mielen ja tunteiden yhteyden. Mutta siinä hyvin harvoin puhutaan meidän edellisistä elämistä, meidän karmasta, meidän sielusta. Että meillä on vähän eri ulottuvuuksia ja termistöä tässä shamanistisessa toiminnassa, mitä ei välttämättä länsimaisessa psykoterapiassa tänä päivänä vielä käytetä kovin paljoa. Sitten nää työvälineet; shamaanin rumpu ja helistimet on aivan ainutlaatuisia työvälineitä. Niitten hyödyntäminen tässä hoidossa tuo semmoisen puolen tähän hoitoon, mikä on tosi hieno. Ja sit shamanistinen hoito on energiaparantamista. Niin siinä katsotaan myös sitä ihmisen auraa ja koko energiakenttää ja koko sitä ihmisen elämää, tavallaan sellaista laajempaa kokonaisuuksia kuin pelkästään se ihmisen mieli ja muistot ja ajatukset. (Hilla)

Hillan vastauksessa näkyy hänen harjoittamansa shamanistisen hoitamisen laajuus. Jos maailmankuvaan kuuluu sielu, edelliset elämät, aura ja karma, niin yksinomaan aivot toimintaan kohdistuva hoito on hyvin suppeaa. Myös tuoreessa länsimaisessa traumatutkimuksessa puhutaan kokonaisvaltaisuuden puolesta. Esimerkiksi sensomotorisessa psykoterapiassa katsotaan, että traumaa ei pidä purkaa ainoastaan kognitiivisella, vaan myös emotionaalisella ja kehoillisella tasolla.¹⁵⁵ Shamanistisessa hoitamisessa tämä kokonaisvaltaisuuden ajatus laajenee entisestään sellaisille tasoille, joita länsimainen traumatutkimus ei ainakaan toistaiseksi tunnusta. Shamanistisen hoidon kokonaisvaltaisuuteen on kiinnitetty myös aiemmassa shamanismia käsittelevässä kirjallisuudessa paljon huomiota. Esimerkiksi Walsh ja Mackinnon ajattelevat tehokkaan shamanistisen parannusrituaalin sisältävän parhaimmillaan kulttuuriterapiaa, sioterapiaa, psykosomaattista terapiaa, geeniterapiaa (metylaatiota tukevaa), psykoterapiaa ja henkistä terapiaa yhtä aikaa.¹⁵⁶

5.3.4 Sielunpalautus modernissa yhteiskunnassa

Sielunpalautus poikkeaa tyypillisestä länsimaisesta psyykeen ja kehoon kohdistuvasta hoidosta. Siinä huomioidaan sielu ja se tapahtuu yli-inhimillisten voimien avulla, joita kumpaakaan ei länsimaisessa lääketieteessä tunnusteta. Erilaisesta näkökulmasta huolimatta, tai kenties juuri sen takia, sielunpalautusta ei nähty länsimaisen psykologisen hoidon korvaajana tai kilpailijana, vaan ennemminkin lisänä. Kaikki haastateltavat olivat kehottaneet asiakkaitaan toi-

¹⁵⁵ Odgen & al 2009, 8–21, 25

¹⁵⁶ Mackinnon 2012, 111–112; Walsh 2017, 210.

sinaan myös muunlaisen avun pariin. Shamanistisen hoidon nähtiin tukevan ja täydentävän länsimaista hoitoa. Sen ajateltiin osaltaan nopeuttavan ja syventävän ihmisen toipumista:

For me, in my experience this soul retrieval might speed up the process of healing, lessen the amount of time that a person needs to be in session. It could be a financially viable reduction of cost. -- So I think psychiatrist they help this and then they help the process. I think that shamanic healers or people who are doing this more holistic approach should do, yhteistyötä, I think it's important. (Neilikka)

Länsimaisen hoidon nähtiin kaipaavan täydennystä, sillä ilman ihmisen ikiaikaisen osan, sielun, hoitoa ihmisen hoitamisen katsottiin jäävän vaillinaiseksi. Ilman sitä ihmistä ei katsottu huomioitavan kokonaisuutena.

Kuitenkin siinä, miten sielunpalautuksen rooli ja mahdollisuudet länsimaaisessa yhteiskunnassa nähtiin, vaihteli. Hilla, Iris, Lilja, Meri ja Neilikka tarjoavat sielunpalautusta täydentävänä hoitomuotona. Jasmin taas ei varsinaisesti tarjoa sielunpalautusta, vaan opettaa hyväksi havaitsemaansa parannustapaa muille tarjoamissaan pidemmissä koulutuksissa. Tässä sielunpalautus näyttäytyy parannustekniikkana, jonka jokainen voi jollain tasolla oppia:

Ja mä en esimerkiksi myy mitään sielunpalautusta, vaan mulla on oma tällöinen koulu. -- Esimerkiksi siellä me käydään näitä läpi yhtenä osana ja me tehdään näitä hoitoja ja harjoitellaan toisillamme vähän tekemällä parannusta ja tehdään sielunmatkoja. Ja sitten se voi tulla jossain tavallaan, että jos mulla on joku henkilökohtainen asiakas, että okei, että tälle ihmiselle ois hyvä tehdä sielunpalautus... Mutta en mä niitä koskaan varsinaisesti myy, että nyt minulle voisi tulla sielunpalautukseen... -- Itse koen, että se on valtavan upea, syvälinen ja voimallinen tapa parantaa. Itselleni se on ollut kaikkien tärkeintä ja vahvinta parannusta. (Jasmin)

Hänen sielunpalautuksensa liittyi kuitenkin enemmänkin tiedon tai ymmärryksen hakemiseen siitä, mitä ihminen tarvitsee, kuin konkreettisemmän sielunosan hakemiseen. Kataja taas kertoi, ettei ole valmis tarjoamaan sielunpalautusta muille ainakaan viiteentoista vuoteen. Hän piti koko hoitomuotoa tässä ajassa hyvin hankalana ja pureutui erilaisiin vastuukysymyksiin:

Arkaaisessa uralilaisessa perinteessä sielunpalautus on ollut kaikkein haastavimpia hoitomuotoja, johon ei pitäisi ryhtyä ilman asiallista koulutusta, vuosikymmenien kokemusta ja yhteisön vahvaa tukea. Teollisessa sivilisaatiossamme tilannetta hankaloittavat entisestään teollisen sivilisaatiomme sieluttomuus, modernin yhteiskunnan monimutkaiset vastuukysymykset, lääketieteen medikalisaatio ja fossiilikapitalismin käytännöt, jotka yhdessä tekevät kunnollisesta sielunpalautuksesta hyvin hankalan hoitomuodon ja toisaalta ajavat monet tarjoamaan "vesitettyjä" versioita sielunpalautuksesta rahaa vastaan. (Kataja)

Edellisissä vastauksissa näkyi kaksi hyvin erilaista tapaa hahmottaa sielunpalautus. Tämä kuvastaa oivallisesti myös suomalaisen nykyshamanismin sisäistä moninaisuutta. Osa haastateltavista harjoitti shamanismia melko väljässä viitekehyksessä ja osa perinnelähtöisesti eli jonkin tietyn shamanistisen perinteen oppeja seuraten. Haastateltavistani suomalais-ugrilaisista

shamanismia opiskelleet suhtautuivat sielunpalautukseen selkeästi vakavammin kuin muut. Heille sielunmenetys oli trauman jälkeinen tila, taito sielunpalautukseen näyttäytyi pitkällisen harjoituksen tuloksena, sielunpalautushoito kesti useampia kertoja, sen tekemistä pidettiin luonteeltaan raskaana ja tarjottiin harkiten asiakkaan tilanteen kartoittamisen jälkeen, jos lainkaan.

Aivan kuin Kataja, myös Neilikka otti esille sen, että sielunpalautusta on alkujaan harjoitettu hyvin erilaisessa kulttuurissa kuin nykyajan Suomessa. Hän oli opiskellut sielunpalautusta sen perinteisemmässä muodossa Tuvan tasavallassa, eikä hoitomuodon siirtäminen suomalaiseseen kontekstiin ole ollut aivan ongelmaton:

I westernized [the proper ceremony]. We made it 3–4 hours, we will do it in the evenings. It might be all night, we would have to have family and friends present. That would be the thing. I was thinking that the other day, maybe I should start to do it that way, and then: what would it cost, what kind of contract I can use and could I get extra for night hours... (laughter) (Neilikka)

Neilikka painottaa, että alkuperäisessä seremoniassa tärkeää oli nimenomaan yhteisöllisyys. Tämä teki siitä voimallisen tapahtuman. Neilikan painottama yhteisöllisyys linkittyy traumatutkimuksessakin huomioon otettuun sosiaalisen tuen tarpeeseen. Jotta ihminen voisi toipua ja todentaa mitä hänelle on tapahtunut, hän tarvitsee siihen usein myös muiden ihmisten tukea.¹⁵⁷ Lisäksi hän kertoi yhden ihmisen sielunmenetyksen vaikuttavan myös tämän lähipiiriin. Tuvalaisessa seremoniassa mahdollistui myös heidän hoitamisensa samalla kertaa.

Useimmat haastateltavista ottivat keskusteluissamme jollain tasolla esille myös shamanistisen hoitamisen eettiset kysymykset. Tärkeänä nähtiin muun muassa se, että hoitaja tunnistaisi mihin omat kyvyt loppuvat. Näin Iiris kuvasi asiaa:

Tämä on taas tosi tärkeä, että kuinka paljon me, jotka oomme olleet tekemisissä näiden asioiden kanssa, tarvitsee olla todella todella jalat maassa, että mikä on tilanne. Että ei me voida vaan leikkiä ja rekonstruoida, että joo kun mä itte koen niin vahvasti mun oman haltijan niin tää varmasti riittää, että se ihminen on nyt ihan tiktak. No ei, että pitäis olla tosi paljon jalat maassa ja ymmärtää, että jos oikeesti haluaa palvella, niin sitten pitää olla oikea tietäjä ja tietää, mihin asti menee omat rajat myöskin. (Iiris)

Iiruksen huomio on aiheellinen. Jos sielunpalautusta tarjotaan varsinkin vakavamman trauman hoitoon niin vastuu ei ole mikään pieni kysymys. Traumatisoituneet ovat lähtökohtaisesti muita haavoittuvaisemmassa tilassa. Lisäksi esimerkiksi kauan sitten koettujen traumaattisten muistojen nousu tietoisuuteen saattaa aiheuttaa lisää traumatisoitumista, jos niitä ei osata käsitellä.¹⁵⁸ Osalla haastateltavista oli itsellään myös psykologian alan koulutus, mikä auttaa asi-

¹⁵⁷ van der Hart & al 2009, 160.

¹⁵⁸ Aarva 2019, 125.

akkaan tilan arvioinnissa ja prosessin tukemisessa. Tämän lisäksi useampi haastateltava otti keskusteluissamme esille, kuinka myös shamanistiseksi hoitajaksi kouluttautuminen on pitkä kokemuksellinen prosessi. Shamanistisen hoitamisen taitoja ei kuitenkaan voida todeta länsimaisen todistusjärjestelmän avulla ja se on jätetty Suomessa kaikkien järjestelmien ulkopuolelle. Hoidettavan täytyykin siis luottaa shamanistista hoitajaa valitessaan täysin omaan arvostelukykyynsä. Yleensä aikuinen ihminen osaa itse määritellä millaista hoitoa haluaa ja tarvitsee. Mutta juurikin haavoittuvaisimmassa asemassa olevilla niin sanottu sisäinen kompassi ei välttämättä toimi. Länsimaisesta näkökulmasta katsottuna olennaisinta lienee se, että ainakin vakavammin oireilevat ohjataan aina myös muunlaisen avun pariin. Tämä oli myös haastateltavien toive. Kaikkien haastateltavien vastauksissa kuului jonkinlainen toive yhteistyöstä; joko niin, että länsimaisen koulutuksen käynyt voisi toimia myös shamanistisena hoitajana, shamanistiset hoitajat voisivat tehdä yhteistyötä länsimaisen koulutuksen saaneiden hoitajien kanssa tai että ihmiset ylipäättään hakeutuisivat monipuolisen avun pariin:

Mä oon ajatellut tälleen, et kuka ois paras mahdollinen tekemään tällaista perinnelähtöistä sielunpalautustyötä tässä ajassa, niin joku laillinen psykoterapeutti, jolla on se praktiikka ja jolla ois myös kykyä tehdä henkien kanssa tällaista työtä. (Kataja)

Mutta semmoinen mun suuri unelma olis, että meillä olis parantajien talossa ihan psykoterapeutti ja psykologi ja sairaanhoitaja ja jopa lääkäri ja kuppari ja shamanistisia hoitajia. Ja näin me tehtäis yhdessä, integroidusti, näitä sielunpalautuksia, nimenomaan. (Hilla)

Paras on aina se, että yhdistelee erilaisia [hoitomuotoja]. Että yhdistelee myös sitä psykoterapiaa ja yhdistelee kehoterapiaa ja yhdistelee sielunpalautusta. Että tavallaan yhdistelee kaikkea, niin se on mun mielessä aina paras. (Jasmin)

Tää on taas mun henkilökohtainen mielipide, että länsimaalaisen lääketieteen tulisi jossain määrin hyväksyä sielunhoito osaksi terveydenhoitojärjestelmää. (Meri)

Suomessa lainsäädäntö on tehnyt erilaisten hoitomuotojen integroimisen vaikeaksi, mutta joissain muissa maissa on joustavammat käytännöt. Iso-Britanniassa useat vakuutusyhtiöt korvaavat asiakkailleen tietyin reunaehdoin myös shamanistisia hoitoja. Psykoterapeutina ja shamanistisena hoitajana toimiva Julia Crabtree kertoi saavansa vakuutusyhtiöltä korvauksen sekä tekemästään psykoterapiasta että shamanistisista hoidoista. Mikäli hän yhdistelee työssään näitä molempia, hän erittelee ne asiakkailleen, jotta he ymmärtävät, ettei shamanistinen hoito ole psykoterapiaa. Crabtree kertoi tämän toimivan esimerkiksi niin, että hän työskentelee asiakkaiden kanssa ensin psykoterapeutina tutustuen asiakkaaseen, tämän ongelmiin ja aikaisempiin elämäkokemuksiin. Jos tilanne vaatii, voidaan harkita esimerkiksi sielunpalautusrituaalia. Tämän jälkeen hän voi jälleen hyödyntää psykoterapeutista osaamistaan avustaen

asiakasta kokemuksen käsittelyssä. Osa vakuutusyhtiöistä tarjoaa shamanistisia hoitoja myös psykoterapiasta irrallisina hoitoina, mikäli hoitajalla on myös muu alalle soveltuva koulutus.¹⁵⁹ Tämän lisäksi esimerkiksi osassa Australian sairaaloita perinteiset ngangkari-parantajat saavat täydentää lääketieteellistä hoitoa tarjoamallaan hoidoilla.¹⁶⁰ Tämä parantaa sekä asiakkaiden mahdollisuutta saada oman maailmankuvan mukaista kokonaisvaltaista hoitoa että asiakasturvallisuutta.

5.4 Kollektiivinen sielunmenetys

Sielunmenetys ei koske ainoastaan yksilön hyvinvointia. Monet haastateltavista asemoivat sen myös laajempaan kontekstiin: esimerkiksi sota voi aiheuttaa jollekin kansalle kollektiivista sielunmenetystä, joka siirtyy sukupolvelta toiselle. Ajatus kollektiivisesta sielunmenetyksestä linkittyy hyvin länsimaiseen ajatukseen kollektiivisesta traumasta, joka voi näkyä niin sosiaalisella kuin epigeneettisellä tasolla myös seuraavien sukupolvien elämässä. Jos yhdellä sukupolvella ei ole mahdollisuutta käsitellä kohtaamaansa traumaa, jää tämä tietyllä tapaa seuraavien sukupolvien tehtäväksi. Näin Neilikka kuvasi asiaa:

And so the soul loss that happens because of that and how it affects then the children and the next generation because it carries through. It doesn't just happen to you and me right here. But what our parents did, all of that, it comes through. (Neilikka)

Selkeiden ulkoisten kollektiivisten traumojen, kuten sodan lisäksi kollektiivista sielunmenetystä saattavat aiheuttaa myös hienovaraisemmat asiat. Lähes kaikkien haastateltavien kanssa tulikin puheeksi nykyaikaisen länsimaisen elämäntyylin vaikutus sieluun. Moderni länsimainen elämäntyyli näkyi haastatteluissa kiireisenä ja stressaavana. Loputtoman ärsykkeiden tulvan sekä yhteisöllisyyden ja luontoyhteyden puutteen ei nähty tekevän hyvää sielulle. Tämä teki sielunmenetyksestä ajallemme tyypillisen ongelman. Osa haastateltavista ajatteli myös, että saatamme kärsiä yhteisöllisellä tai yhteiskunnallisella tasolla sielunmenetyksestä:

Ja mä nään, että yhden osan tällaista sielunpalautuksellista toimintaa pitäis liittyä tällaiseen yhteisöjen sielunpalautukseen. Että tää yksinäisyys, mitä tässä yhteiskunnassa on, ei pelkästään lapsien yksinäisyys, vaan myös vanhusten yksinäisyys on tosi laaja teema, mihin meidän pitäis pyrkiä tekemään paljon enemmän. (Hilla)

Ajattelen, että kulttuurina me kärsitään jostain muistin menetyksestä ja samalla tällaisesta sielunmenetyksestä myös. Et meidän kulttuuri ei anna juuri minkäänlaisia eväitä sellaiseen syvälliseen itsetutkiskeluun tai pohdiskeluun. (Kataja)

¹⁵⁹ Crabtree 2020; Taylor 2020.

¹⁶⁰ Hanifie 2018.

Näissä vastauksissa sielunmenetys näyttäytyy ikään kuin kollektiivisena depersonalisoituneena tietoisuutena. Kollektiivisella depersonalisoituneella tietoisuudella viitataan tilaan, jossa esimerkiksi joku yleinen ongelma kyllä yhteisöllisesti havaitaan, mutta ei olla käytännössä valmiita tekemään sen korjaamiseksi tehtäviä vaikeita muutoksia.¹⁶¹ Yhteisöjen tai yhteiskuntien sielunmenetyksessä tällainen kollektiivisesti huomiotta jätetty asia voisi olla esimerkiksi vanhusten yksinäisyys, ilmastonmuutos tai ihmisten sielullisuus.

Iris näki myös ihmiskunnan nykyisen tilan hyvin keholliselta kannalta. Hän kertoi korkeiden stressitasojen pitävän ihmisen sympaattista hermostoa jatkuvasti aktiivisena. Tämän seurauksena sielu ei viihdy kehossa:

Me ollaan siinä vaiheessa että joo se [pala sielua] tulee... ja pieni pala menee. Se on stressitaso mikä meillä on, se aina vie sitä pois. Ja sitten meidän kuuluu niin kuin koota itseään, se on hyvä tapa sanoa, koota itseään, niin se on just sitä. Että me kutsutaan se sielu takaisin. Ja että me pidetään meidän keho niin mahdollisimman luonnon tilassa, jotta se sielu ikään kuin haluaa palata. Koska tilanne on nyt, että meidän kehot ovat niin stressissä, niin epäluonnollisessa tilassa, että sielu on mieluummin ulkopuolella. Että tavallaan ei oo paikkaa sielulle meidän kehossa... (Iris)

Kataja ajatteli, että sieluttomassa valtakulttuurissamme on kiellettyä puhua hengestä ja elämä on keskittynyt mekaanisiin, konkreettisiin asioihin. Ne eivät riitä tekemään elämää merkitykselliseksi:

Sen voi silleen ajatella, jos tälleen tiivistän, että tää mekaaninen maailmankuva niin kun pitää meidät elossa, siis jollain lailla. Mutta jos me ymmärretään tää sielunpalautus, niin sitten me ollaan oikeesti hengissä. (Kataja)

Yksi mielenkiintoinen näkökulma tähän avautui syvyyspsykologian kautta. Kataja viittasi haastattelussa ekosyvyyspsykologi Bill Plotkinin luonto- eli sielulähtöisen yksilökehityksen malliin, jonka mukaan yksilön kehityksen kannalta ei ole olennaista sopeutua yhteiskuntaan vaan saavuttaa hyvä yhteys sieluun. Plotkinin mukaan ajallemme on hyvin tyypillistä aikuisien ihmisten keskenkasvuisuus, mikä näyttäytyy muun muassa ahneutena, kilpailullisuutena ja materialistisuutena. Vasta saavuttamalla yhteyden sieluun ihminen kypsyy psykologiseen täysikasvuisuuteen. Plotkin yhdistää tämän kaiken myös yhteiskunnalliselle tasolle, jonka pääasialliseksi ongelmaksi hän nimittää keskenkasvuisuuden. Tämä näkyy lähes jokaisella elämän eri osa-alueella; siinä millä tavalla hoidamme taloutta, ruoan ja energian tuotantoa, hallitusten toimintaa sekä koulutusta. Plotkinin mukaan psykologisen täysikasvuisuuden saavut-

¹⁶¹ van der Hart & al 2009, 160–161.

taminen niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisella tasolla voisi olla merkityksellinen osa ekologisen kriisin ratkaisua.¹⁶²

Kataja pohti Plotkinin teorian valossa, kuinka sielullinen elämä voisi näkyä käytännön tasolla useilla elämän eri osa-alueilla; ihmisten hoitamisessa, yhteisöllisyydessä, kulttuurissa ja luontosuhteessa. Esimerkiksi psykoterapia ei välttämättä auta ihmistä, jos sen tarkoitus on ainoastaan saada ihminen sopeutumaan tähän keskenkasvuiseen, epäterveeseen yhteiskuntaan. Sielutason huomioiva hoitaminen on luonteeltaan huomattavasti syvällisempää, ihmisen perimmäisen olemuksen huomioivaa. Sielullisuus näkyisi myös siinä, kuinka ihminen kohtelee muita eläinlajeja ja luontoa. Selviytyäkseen ihmisen on esimerkiksi hankittava ruokaa luonnosta, mutta sielullisesti se hankitaan luontoa kunnioittaen ja niin, että luonto säilyy myös tuleville sukupolville. Sielullinen elämä tarkoittaisi yhteistyötä ja neuvottelua muiden sielullisten olentojen eli kaiken kanssa. Plotkinin teoria on vallankumouksellinen ja käy hämmästyttävän hyvin yhteen ajatuksen kollektiivisesta sielunmenetyksestä kanssa. Sen valossa koko ihmiskunnan tulisi selviytyäkseen muuttaa suuntaansa radikaalisti. Plotkin ei kuitenkaan näe ekologista kriisiä ainoastaan ongelmana, vaan myös mahdollisuutena uuden tyydyttävämmän elämisen tavan löytämiseen.¹⁶³

Sielunmenetys ei myöskään rajoitu ainoastaan ihmisiin. Ainakin Eliaden näkemyksen mukaan sielunpalautusta on tehty ihmisten lisäksi myös riisipelloille.¹⁶⁴ Myös Ingerman kehottaa kirjassaan *Soul Retrieval* tekemään sielunpalautusta myös eläimille ja luonnolle.¹⁶⁵ Animistiseen ajatteluun kuuluukin olennaisena osana se, että kaikella, niin eläimillä, metsällä, puilla kuin kivilläkin on sielu.¹⁶⁶ Uskontotieteilijä Jaana Kouri kertoi minulle kokemuksestaan metsän sielunpalautuksesta Jonathan Horwitzin ekologisen shamanismin kurssilla Ruotsissa 1990-luvun alkupuolella. Ajatus kurssilaisten yhteisestä sielunpalautuksesta metsälle lähti liikkeelle hakkuuaukion ilmaisemasta pyynnöstä yhdelle kurssilaisista. Metsän sielunpalautus on rakenteeltaan hieman erilainen kuin perinteisesti ihmisille tehty sielunpalautus, sillä siihen ei välttämättä liity niin sanottua sielunhakumatkaa. Horwitzin kurssilla sielunpalautus tehtiin kurssilaisten yhteisen keskiseen suunnatulla matkalla. Keskiseen suuntautuviissa matkoissa ollaan tässä todellisuudessa, mutta samalla ollaan kevyessä transsitilassa yhteydessä voimaauttajiin, henkiin ja luontoon. Metsän sielunpalautusrituaaliin osallistujat kävelivät kukin vaihtonaisena ja taaksepäin katsomatta hakkuuaukiolle. Aukiolla he kokoontuivat yhteiseen pii-

¹⁶² Plotkin 2008, 2–28.

¹⁶³ Mts. 2–3.

¹⁶⁴ Eliade 1972, 350, 353, 442.

¹⁶⁵ Ingerman 1991, 197, 218.

¹⁶⁶ Hoppal 2003, 11.

riin. Lisäksi heillä oli kullakin oma tehtävänsä metsän sielunpalautuksessa, esimerkiksi laulaminen. Shamanismissa ajatellaan, että ihminen voi kysyä metsältä, mitä tämä tarvitsee. Yleensä metsä tai luonto ylipäättään ei ainoastaan pyydä ihmiseltä apua, vaan haluaa antaa jotain, esimerkiksi levollisuutta ihmiselle. Metsän huomioiminen voi yksinkertaisimmillaan olla sitä, että ihminen ottaa metsään kontaktia. Tällöin ihminen ei suhtaudu metsään objektina, vaan yhteistyökumppanina.¹⁶⁷

Keskustelu metsän ja luonnon sielunmenetyksestä on helppo linkittää nykyiseen ilmastokeskusteluun. Viimeaikaiset maastopalot, kohonneet lämpötilat, maanjäristykset ja tulvat kielivät siitä, ettei luonto voi hyvin. Kirjoitan tätä koronakriisin keskellä, enkä voi olla huomaamatta millaisia linkittyymiä sillä on metsän- tai yleisemmin luonnon sielunpalautukseen. Shamanismissa kuten muissakin animistissa maailmankuvissa ihminen on vuorovaikutuksessa metsän ja kaiken ympäröivän kanssa. Tuo vuorovaikutus voi näkyä esimerkiksi metsän antamana levollisuuden tunteena. Luonto näyttäytyy myös hyväntahtoisena. Vaikka se voisi huolesti nimenomaan ihmiskunnan toiminnan seurauksena, tahtoo se silti auttaa ihmisiä. Tästä näkökulmasta voisi ajatella, että koronaviruspandemia on, aiheuttamastaan mittavasta inhimillisestä kärsimyksestä huolimatta, myös maan antama aikalisä ihmiskunnalle. Vaikuttaa sille, kuin maa olisi pysäyttänyt koko ihmiskunnan saadakseen tämän miettimään, onko tämä todella se suunta, johon haluamme itsemme ajaa koronaakin suuremman uhan, eli ilmastonmuutoksen kanssa. Animistisen ja lopulta ihan länsimaisen ajattelunkin mukaan olemme osa luontoa, joten emme voi ihmislajina hyvin, ellei myös meitä ympäröivä luonto voi hyvin.

Yksittäisen ihmisen sielunpalautuksen voitiin nähdä auttavan myös kollektiivisempaan sielunmenetykseen, sillä lopulta yhteisöt ja yhteiskunnatkin koostuvat yksilöistä. Jos ihminen kärsii sielunmenetyksestä, se vaikuttaa luonnollisesti myös tämän läheisiin ja yhteisöön. Ja se miten yhteisöt voivat, vaikuttaa yhteiskuntiin. Tällä tavoin olemme kaikki sidoksissa toisiimme. Vastauksissa tuli esille, kuinka shamanistista maailmankatsomusta pidettiin luonteeltaan yhteisöllisempänä kuin perinteistä länsimaista maailmankatsomusta. Shamanismin yhteisöllisyys näkyy myös siinä, miten perinteisemmissä shamanistisissa hoitokulttuureissa, kuten Tuvan tasavallassa, on sielunpalautusta harjoitettu. Siellä shamaanin rooliin kuuluu myös yhteisön tasapainottaminen ja seremonioissa oli paikalla enemmän väkeä, paitsi tukemassa yhteisönsä jäsentä, myös saamassa itse apua:

Joten suurin osa tästä ongelmasta on, että me toinen toisillemme aiheutetaan traumoja, ihan meidän oman kärsimyksen vuoksi. Ja tämän vuoksi on tärkeää, että me kaikki pidetään yhä paremmin huolta tästä mei-

¹⁶⁷ Kouri 2020b.

dän omasta prosessista ihmisinä, – – että me voitaisiin mahdollisimman vähän tuottaa kärsimystä muille. Ja mitä enemmän me tajutaan, että me ollaan kaikki yhdessä täällä, me ollaan yksi, me ollaan yksi suuri kokonaisuus ja se miten mä kohtelen muita vaikuttaa suoraan minuun itseäni. – – Niin sitä vähemmän täällä on kärsimystä tällä planeetalla ihmiskunnan keskuudessa. (Hilla)

Tuvan tasavallassa meillä oli semmoinen tapa, jota mä kokeilin Virossa ja se toimi hyvin. Minä pyysin ihmisiä tuomaan tukihenkilöitä mukanaan, eli me tehtiin seremonia. Siellä oli se sielunmenetyksestä kärsivä päähenkilö, sitten oli hänen lähisukulaiset eli perhe läsnä ja sitten voi olla vielä vähän lisää sukulaisia siellä. Sitten shamaani työskentelee sen päähenkilön kanssa. Kun hän näkee tämän olevan ehjä, hän katsoo mikä on läheisten tilanne, että onko he ehjiä, tarvitseeko he apua. Eli just tulee se kylä tai yhteisö tai kunta ja sitten se valtio ja maa, niin se laajenee ja laajenee. (Neilikka)

Ja siis tavallaan, että me päästäisiin siis yksilöinä edes ja yhteisöinä sitten vähitellen [sielulliseen eloon]. En tiedä päästäänkö yhteiskuntana siihen koskaan. Mutta sehän vaatii sen, että meillä ois yksilöiden sielut ensin paikalla. (Kataja)

Se mitä sielunpalautuksen voitiin parhaimmillaan nähdä tekevän, kiteytyy mielestäni hyvin seuraavaan lausahdukseen:

Se vois antaa meille kaikille yksilöille ja yhteisöille ja yhteiskunnille sielullisen elon takaisin. (Kataja)

6 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tässä tutkielmassa olen käsitellyt shamanistista sielunmenetystä ja -palautusta sekä sen suhdetta länsimaiseen traumatutkimukseen. Haastattelin tutkielmaani varten seitsemää suomalaista shamanismin harjoittajaa. Haastattelut toteutin puolistrukturoituna haastatteluina ja niiden tulkintaan käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Haastatteluideni perusteella ilmeni, että käsitykset sielunmenetyksestä ja -palautuksesta vaihtelivat keskenään siinä määrin, ettei mitään kovin yhtenäistä kokonaiskuvaa ollut mahdollista muodostaa. Myös haastateltavien käymät koulutukset niin shamanismiin kuin ihmisen hoitamiseen yleisemmin olivat keskenään erilaisia. Ne olivat myös yhteydessä siihen, miten sielunmenetys ja -palautus hahmotettiin. Tämä kuvastaa osaltaan shamanismin harjoittamisen moninaista kenttää nykyajan Suomessa.

Shamanistisen sielunpalautuksen hoitofilosofia liittyy shamanistiseen ihmiskuvaan, jossa keskeistä on ihmisen syvimpänä olemuksena pidetty sielu. Sielu näyttäytyi haastatteluisa eräänlaisena kehoa hienojakoisempana energiana ihmisessä. Mielikuvissa sielu saattaa olla helpoin liittää sydämeen, ihmisen syvimpiin tunteisiin tai ihmisen sisäiseen viisauteen. Sieluun on kirjattu ihmisen elämäntehtävä ja kun sielu on paikalla, ihmisen nähtiin olevan omassa voimassaan. Ihmisellä saatettiin myös hahmottaa olevan kolme eri sielua: löyly, henki ja itse. Shamanistinen sielunmenetys on tila, missä osa sielusta on lähtenyt ihmisestä tai yhteys siihen on puutteellista.

Syyt sielunmenetykseen nähtiin haastatteluissa kahtiajakoisesti; kyseessä voi olla trauman aiheuttama tila, missä osa sielusta on lähtenyt henkimaailmaan vieden mukanaan traumaan liittyviä sietämättömiä tunteita tai toisaalta meitä kaikkia jossain määrin vaivaava yleisinhimillinen ongelma. Nämä kaksi näkemystä eivät välttämättä sulje toisiaan pois. Yksi haastateltavista käytti näistä tiloista erotuksen vuoksi termejä sielunmenetys ja sielunhämärtyminen. Osa linkitti täydellisen sielun paikalla olon myös jungilaiseen ajatteluun ja buddhalaisuuteen; koko sielun paikalla olo nähtiin näissä vastauksissa individuaatioprosessin huipentumana tai valaistumisen kaltaisena tilana, johon hyvin harva tämän elämän aikana pääsee.

Kun länsimaisessa ajattelussa ylivoimaiset traumamuistot ja -tunteet tallentuvat eri teorioiden mukaan esimerkiksi alitajuntaan tai erillisiin toimintajärjestelmiin, shamanistisessa maailmankatsomuksessa ne menevät sielunosan muodossa henkimaailman eri tasoille. Henkimaailma näyttäytyi kullekin haastateltavalle hieman erilaisella tavalla.

Haastateltavat kertoivat, että sielunmenetyksen tila voi näkyä lukuisilla eri tavoilla, ihminen saattaa olla silmin nähden sairas tai sitten kärsiä lievemmistä oireista kuten huonosta kehosuhteesta tai työuupumuksesta. Usein sielunmenetyksestä kärsivät sanovat myös, etteivät he tunne olevansa aivan täysin läsnä kehossaan, tai että heistä puuttuu jotain. Hoidoksi sielunmenetykseen tarjotaan sielunpalautusta. Varsinaiset sielunpalautusrituaalit vaihtelevat keskenään niin tekijöittäin kuin kerroittainkin. Yleensä rituaaliin kuuluu kuitenkin alkukeskustelu, shamanismin harjoittajan tietoisuuden tilan muuntaminen esimerkiksi rummutuksen tai laulun avulla, henkien kutsuminen, sielunhakumatka ja sielunosan palauttaminen asiakkaalle. Varsinaisen rituaalin jälkeen keskustellaan yhteisestä kokemuksesta ja jaetaan mahdolliset henkiauuttajien antamat neuvot asiakkaalle siitä, miten hänen kuuluu jatkossa hoitaa itseään. Noin puolet haastateltavista näki sielunpalautuksen prosessinomaisena hoitona, missä tavaan asiakas useampia kertoja erilaisen työskentelyn merkeissä. Sielunpalauttamiseen ei välttämättä tarvita sielunpalautusrituaalia, vaan sielunosia voi palata myös länsimaisin menetelmin, esimerkiksi psykoterapian avulla. Varsinkin sielunhämärtyamisen tiloihin voi auttaa myös esimerkiksi taide, luonnossa olo ja yksinkertaisesti oman sielullisuuden muistaminen.

Sielunpalautuksen tehokkuuden nähtiin perustuvan erityisesti siihen, että hoidossa huomioidaan ihmisen syvin taso, sielu, joka jää länsimaisessa hoidossa huomiotta. Kun hoito alkaa ihmisen syvimmältä tasolta, nähtiin sen vaikuttavan myös ihmisen muihin tasoihin. Tämän lisäksi olennaisena nähtiin se, että shamanistinen parantaja toimii hengen välityksellä. Se millä tavoin tuo henki shamanistisessa parantajassa toimii, vaihteli. Haastateltavat kertoivat myös, että sielunpalautuksessa ihmiseen suhtaudutaan kokonaisvaltaisemmin kuin tavanomaisessa länsimaisessa hoidossa on tapana.

Shamanismin harjoittajien mielestä saatamme kärsiä sielunmenetyksestä myös kollektiivisemmin, yhteiskunnallisella tasolla. Tämän ajateltiin näkyvän muun muassa ajallemme tyypillisenä keskittymisenä materiaalisiin arvoihin ja jatkuvana kiireenä. Kiire tekee kehoistammekin niin stressaantuneina, etteivät sielut tahdo viihtyä niissä. Sielunmenetys ei rajoitu ihmisiin, vaan myös luonto saattaa kärsiä sielunmenetyksestä. Myös kollektiivisen sielunmenetyksen hoitamisen katsottiin kuitenkin alkavan yksilötasolta, sillä olemme kaikki monilla tasoilla sidoksissa toisiimme.

Se, että sielunpalautusrituaali keskittyy sieluun ja tapahtuu yli-inhimillisten voimien avulla, joita länsimainen traumatutkimus ei tunnusta tekee sielunpalautusrituaalin ja länsimaisen traumatutkimuksen suhteesta hieman ristiriitaisen. Esimerkiksi henkiauttajien neuvot voidaan nähdä länsimaisen traumatutkimuksen näkökulmasta hyvinkin kyseenalaisiksi. Shamanistisesta näkökulmasta taas ihmisen hoitaminen ilman näitä ei ole kokonaisvaltaista, eikä silloin hyödynnetä kaikkea mahdollista saatavilla olevaa apua. Kuitenkin sielunmenetys ja -palautus itsessään linkittyi tiiviisti länsimaisiin teorioihin traumasta.

Sekä shamanismissa että länsimaisessa psykiatriassa ajatellaan, että traumat aiheuttavat ihmisille niin psyykkisiä kuin kehollisia oireita. Shamanistisessa ajattelussa niiden pohjimmainen syy on kuitenkin sielunmenetys. Sielunmenetys muistuttaa länsimaisen psykologian dissosiaatiota, jos dissosiaatio ymmärretään laveassa merkityksessä jonkinasteisena traumattisten tunteiden eriytymisenä ihmisen pääasiallisesta tietoisuudesta tai yläkäsitteenä lukuisin erilaisin tavoin näyttäytyville traumaperäisille oireille. Sielunmenetys ei vastaa sielunpalautusta harjoittavien shamanismin harjoittajien mielestä mitään erityistä länsimaisen psykiatrian diagnoosia. Niin sanottu vakava sielunmenetys saattaa näyttäytyä vakavina traumaperäisinä oireina kuten dissosiaatiohäiriönä, mutta myös esimerkiksi masennuksena, ahdistuksena tai paniikkihäiriönä. Sielunhämärtymistä voisivat vastata esimerkiksi sellaiset länsimaiset termit kuin jet lag tai liiallinen stressi.

Sielunmenetys käy hyvin yksiin länsimaisiin teorioihin ylisukupolvisista traumoista. Traumojen katsotaan periytyvän niin sosiaalisen perimän kuin epigenetiikankin välityksellä. Shamanismissa on sen yhteisöllisen luonteen vuoksi huomioitu hyvin sosiaalinen perimä ja ihmissuhteiden vaikutus traumatisoitumisessa. Shamanismi linkittyy myös uusimpiin tuloksiin epigenetiikasta. Shamanismissa on puhuttu ilmeisesti jo hyvin pitkään ennen länsimaisen tieteen tuloksia epigenetiikasta siitä, kuinka suvun traumat voivat vaikuttaa ihmiseen sukupolvien takaa. Myös kollektiivisten traumojen, kuten sodan, vaikutuksia ihmisten terveyteen on selitetty osaltaan epigenetiikalla. Tämä käy hyvin yksiin ajatuksen kollektiivisesta sielunmenetyksestä kanssa.

Osa vastauksista linkittyi myös autonomisen hermoston tilaan. Yksi haastateltavista lähestyi koko sielunpalautusta kehon ja hermoston näkökulmasta: ihmisten autonomiset hermostot ovat nykyajan kiireisen elämäntavan vuoksi niin kovalla rasituksella, etteivät sielut tahdo viihtyä kehoissa. Tämä tekee myös itse sielunpalautusprosesseista pidempiä kuin aiemmin. Lisäksi useamman haastateltavan vastaus linkittyi trauman hoidossa hyödynnettyyn polyvaagaliseen teoriaan, jonka mukaan turvallisuuden tunne on trauman hoidon keskeisin asia. Viittaukset tähän löytyivät sielunhakumatkan oikea-aikaisuuteen liittyvästä keskustelusta. Osa haastateltavista näki varsinaisen sielunpalautuksen vaativana hoitona, joka on tärkeä ajoittaa oikein. Toisaalta kevyemmän ja varsinaista sielunpalautusta edeltävän shamanistisen hoidon nähtiin sopivan lähes kaikille.

Sielunpalautusta tarjotaan Suomessa nimenomaan täydentävänä hoitomuotona. Useampi haastateltavista hyödynsi sielunpalautuksessa myös muuta kokemustaan ihmisten hoitamisesta. Haastateltavat pohtivat, miten sielunpalautus olisi järkevä asemoida länsimaiseen yhteiskuntaan, mutta yksikään haastateltavistani ei ajatellut sen korvaavan länsimaista hoitoa. Keskeisenä nousi esille toive erilaisten hoitomuotojen ja hoitajien välisestä yhteistyöstä.

Laajemmassa kontekstissa sielunmenetys ei ole vain yksittäinen shamanistinen ”diagnoosi” vaan se voidaan nähdä shamanistisena teoriana siitä, mitä ihmiselle traumatisoituessa tapahtuu. Se voidaan ymmärtää myös shamanistisena selityksenä sille, missä tilassa maailmamme tällä hetkellä on. Sielunpalautus voidaan nähdä elämäntarkoituksena.

Yksi olennainen ongelma analyysin kirjoittamisessa oli se, että haastateltavien näkemykset poikkesivat toisistaan enemmän kuin osasin etukäteen odottaa. Selkeän kokonaiskuvan rakentaminen ja syvällisempi maailmankuvien vertailu oli tämän vuoksi haastavaa. Toiseksi lähdin tekemään tutkielmaani liiaksi mielenkiinto edellä. Minun olisi pitänyt suunnitella tutkielmani, esimerkiksi käyttämäni teoriat ja haastattelurunko paremmin. En esimerkiksi suoraan kysynyt sielunmenetyksen kehollisista oireista tai ylisukupolvisuudesta mitään, vaan poimin yhteydet traumatutkimukseen keskusteluista, joissa aihe tuli luonnostaan esille. Tutkielmastani tulikin luonteeltaan suurpiirteinen ja kuvaileva.

Työtä tehdessä huomasin astuneeni ihmettelemään niin suuria teemoja, että niiden syvälinen ymmärtäminen vaatisi vuosikausia. Sain työn tekoon kuitenkin tukea useilta eri tahoilta. Opin tutkielmaa tehdessä valtavasti niin sielunpalautuksesta kuin shamanismista ylipäättään, mutta sitäkin enemmän minulla heräsi kysymyksiä ja uusia mielenkiinnon kohteita. Koska sielunpalautus voidaan tulkita lukuisilla erilaisilla tavoilla, syvälinen tutustuminen yksittäisen shamanistisen perinteen sielunpalautuskäsitykseen voisi olla hedelmällistä. Jos sielunpalautus halutaan ottaa laajempaan käyttöön länsimaisissa yhteiskunnissa, siitä tarvitaan lisää tutki-

musta. Minua kiinnostaisi kuulla sielunpalautusrituaalissa hoidettavana olleiden kokemuksista sekä rituaalin vaikutuksista niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä. Kollektiivinen sielunmenetyks on niin massiivinen aihe, että siihen haluaisin syventyä ajan kanssa uudestaan.

Lähdeluettelo

Aineisto

Tekemäni haastattelut shamanismin harjoittajille

Hilla 10.12.19 1h 14min

Iiris 11.12.19 1h 29min

Jasmin 13.12.19 32min

Kataja 17.12.19 1h 30min

Lilja 18.12.19 1h 10min

Meri 3.1.20 51min

Neilikka 7.1.20 2h 17min

(Haastattelujen litteraatiot ovat tekijän hallussa.)

Crabtree, Julia (2020) Henkilökohtainen kontakti 26.4.2020.

Harner, Michael (2004) *Shamaanin tie*. Helsinki: Unio Mystica.

Horwitz, Jonathan (s.a) All life is connected: The Shaman's Way. *Scandinavian Center of Shamanic Studies* *www-sivusto*. <http://www.shamanism.dk/alllifeconnected.htm> (viitattu 26.7.2020)

Høst, Anette (2001) Thoughts on "neo shamanism", "core shamanism", "urban shamanism" and other labels. *Scandinavian Center of Shamanic Studies* *www-sivusto*. <http://www.shamanism.dk/modernshamanism.htm> (viitattu 25.7.2020)

Ingerman, Sandra (1991) *Soul Retrieval. Mending the Fragmented Self*. New York: Harper-Collins Publishers.

Ingerman, Sandra (s.a) Sandra Ingerman: Bio. *Sandra Ingermanin* *www-sivusto*. <http://www.sandraingerman.com/> (viitattu 10.1.2019)

Kouri, Jaana (2020) Henkilökohtainen keskustelu 10.3.2020.

Mackinnon, Christa (2012) *Shamanism and Spirituality in Therapeutic Practice. An Introduction*. Lontoo: Singing Dragon.

Mackinnon, Christa (s.a) Shamanic Courses for Therapists. *Christa Mackinnonin* [www-sivusto](http://www.sivusto.com/shamanism-for-contemporary-therapists/). <https://christamackinnon.com/shamanism-for-contemporary-therapists/> (viitattu 4.4.2020)

Plotkin, Bill (2008) *Nature and the human soul: cultivating wholeness and community in a fragmented world*. Novato: New World Library.

Rinpoche, Tenzin Wangyal (2018) *Parantava lähde. Tiibetiläinen sielunpalautus*. Helsinki: Patruuna.

Taylor, Shenoah (2020) Henkilökohtainen kontakti 26.4.2020.

Villoldo, Alberto (2005) *Mending the Past and Healing the Future with Soul Retrieval*. London: HayHouse.

Kirjallisuus

Aarva, Pauliina (2019) *Täydentävät hoitomuodot*. Helsinki: Viisas Elämä.

Berger, Kathleen Stassen (2011) *The Developing Person Through the Life Span*. New York: Worth Publishers.

Bäckman, Louise & Hultkranz (1978) *Studies in Lapp Shamanism*. Tukholma: Almqvist & Wiksell.

Conching, Andie Kealohi Sato & Thayer, Saneta (2019) Biological Pathways for Historical Trauma to Affect Health: A Conceptual Model Focusing on Epigenetic Modifications. DOI: 10.1016/j.socscimed.2019.04.001

Croft, Jazz; Heron, Jon; Teufel, Christoph; Cannon, Mary; Wolke, Dieter; Thompson, Andrew; Houtepen, Lotte & Zammit, Stanley (2018) Association of Trauma Type, Age of Exposure, and Frequency in Childhood and Adolescence With Psychotic Experiences in Early Adulthood. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2018.3155

Davidsson Bremborg, Anna (2011) Interviewing. Teoksessa Engler, Steven & Stausberg, Michael. *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion*. New York: Routledge, 310–322.

Donkin, Ida & Barrés, Romain (2018) Sperm epigenetics and influence of environmental factors. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.molmet.2018.02.006>

Eliade, Mircea (1972) *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*. Princeton University Press.

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse (2019) What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review. *Health Evidence Network synthesis report 67*. World Health Organization.

Flor-Henry, Pierre; Shapiro, Yakov & Sombrun, Corine | Peter Walla (Reviewing Editor) (2017) Brain changes during a shamanic trance: Altered modes of consciousness,

hemispheric laterality, and systemic psychobiology, *Cogent Psychology*, 4:1, DOI: 10.1080/23311908.2017.1313522

Hammer, Olav (2015) Late Modern Shamanism: Central Text and Issues. Teoksessa Kraft, Siv Ellen; Fonneland, Trude & Lewis, James R. (2015) *Nordic Neoshamanisms*. New York: Palgrave Macmillan, 13–29.

Harvey, Graham (2017) Animism. Respecting the Living World. Lontoo: C.Hurst & Co.

Henriksson, Markus & Lönnqvist, Jouko (2017) Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa *Psykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 357–384.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2006) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsinki University Press.

Hoppál, Mihály (2003) *Samaanien maailma*. Jyväskylä.: Atena Kustannus Oy.

Hoppál, Mihály (1992) Urban shamans: A cultural revival. Teoksessa Siikala, Anna-Leena & Hoppál, Mihály. *Studies on shamanism*. Budapest: Akaprint, Ltd, 197–209.

Hultkrantz, Åke (1992) *Shamanic Healing and Ritual Drama. Health and Medicine in Native North American Religious Traditions*. New York: The Crossroad Publishing Company.

Hyry, Katja; Pentikäinen Antti & Pentikäinen, Juha (1995) *Lumen ja valon kansa. Suomalainen kansanusko*. Helsinki: WSOY

Hyvärinen Matti (2017) Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen Matti, Nikander Pirjo, Ruusuvuori Johanna. *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 11–45.

Ikonen, Hanna-Mari (2017) Puhelinhaastattelu. Teoksessa Hyvärinen Matti, Nikander Pirjo, Ruusuvuori Johanna. *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 270–286

Itzhak, Nofit (2010) Modalities of intersubjectivity in neo-shamanic ritual healing. University of California. San Diego.

Itzhak, Nofit (2015) Making Selves and Meeting Others in Neo-Shamanic Healing. *Ethos* Vol. 43 Issue 3, 286–310. DOI: <https://doi.org/10.1111/etho.12086>

Jakobsen, Merete Demant (1999) *Shamanism. Traditional and Contemporary Approaches to the Mastery on Spirits and Healing*. New York: Berghan books.

Karhu, Eino toim. (1993) *Kalevala lyhennettynä*. Petroskoi.

Ketola, Kimmo; Pesonen, Heikki; Sakaranaho, Tuula; Sjöblom, Tom (2004) Uskontojen tutkimus – historiaa, kysymyksiä, lähestymistapoja. Teoksessa Hyry, Katja & Pentikäinen, Juha (toim.) *Uskonnot maailmassa*. Helsinki: WSOY. 9–31.

- Kouri, Jaana (2020b) Matka henkimaailmaan ja takaisin. Nykyshamanismi kuvittelun tekniikkana. Teoksessa Viholainen, Kouri & Mahlamäki (toim.) *Kuvittelu ja uskonto. Taustoja, tulkintaa ja sovelluksia*. Helsinki: Suomalainen kirjallisuuden seura. 226-253.
- Kuula, Arja (2006 & 2011) *Tutkimusetiikka: aineiston hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Lauerma, Hannu (2017) Dissosiaatiohäiriöt. Teoksessa *Psykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 345–356.
- Leikola, Anssi (2014) *Katkennut totuus – Traumatutkielma. Emotionaalinen trauma, rakenteellinen dissosiaatio ja psykopatologia*. Espoo: Prometheus kustannus Oy.
- Leikola, Anssi; Mäkelä, Jukka & Punkanen, Marko (2016) Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Aikakausikirja Duodecim* 1/2016, 55-61.
- Lindi, Nea; Nuutinen, Satu & Piirainen, Reetta (2019) *Pitkittyneen stressin hallinta. Opas yli-virittynäisyyden itsehoitoon*. Opinnäytetyö. Savonia ammattikorkeakoulu.
- Lindquist, Galina (2004) "Bringing the soul back to the self, Soul Retrieval in Neo-shamanism" julkaisussa *Social Analysis*, Summer 2004, Vol.48. 155–173. DOI: <https://doi.org/10.3167/015597704782352564>
- Ogden, Pat; Minton, Kekuni & Pain, Clare (2006) *Trauma ja keho. Sensomotorinen psykoterapia*. Helsinki & Oulu: Traumaterapiakeskus.
- Peltoniemi, Mai; Miikki, Sari; Martikainen, Satu; Nordlund, Taru; Leikola, Anssi (2018) *Trauma- ja dissosiaatio-oireet. Traumaoireet, oireiden syyt ja oireiden hallinta*. Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry.
- Pentikäinen, Juha (1998) *Samaanit. Pohjoisten kansojen elämäntaistelu*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Porges, Stephen (2001) The Polyvagal Theory: Phylogenetic Substrates of a Social Nervous System. *International Journal of Psychophysiology*. Volume 42, Issue 2. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0167-8760\(01\)00162-3](https://doi.org/10.1016/S0167-8760(01)00162-3)
- Pulkkinen, Risto (2014) *Suomalainen kansanuskko. Samaaneista saunattuihin*. Helsinki: Gaudeamus.
- Ruoho, Aila (2010) *Päästä meidät pahasta. Hengellinen väkivalta uskonnollisissa yhteisöissä*. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Sarmela, Matti (2007) *Suomen perinneatlas. Suomalaisen kansankulttuurin kartasto 2*. E-kirja. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Siikala, Anna-Leena (1992) *Suomalainen samanismi*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

- Svanberg, Jan (2003) *Schamanantropologi i gränslandet mellan forskning och praktik. En studie av förhållandet mellan schamanismforskning och neoschamanism*. Turku: Åbo Akademi.
- Stark, Laura (2006) *The Magical Self. Body, Society and the Supernatural in Early Modern Rural Finland*. Helsinki: Suomalainen tiedeakatemia.
- Stuckrad, Kocku von (2015) *The Scientification of Religion. An Historical Study of Discursive Change, 1800-2000*. Boston: De Gruyter.
- Stutley, Margaret (2003) *Shamanism. An Introduction*. Lontoo: Routledge.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Van der Hart, Onno; Nijenhuis, Ellert; Steele, Kathy (2009) *Vainottu mieli. Rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen*. Oulu: Kaleva Print Oy.
- Van der Kolk, Bessel (2014) *Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Helsinki: Viisas elämä.
- Vilhula, Anna & Suomen Mielenterveysseura (2007) *Sosiaalinen perimä. Ylisukupolviset kohtalot tutkimuskirjallisuuden valossa*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Von Franz, M-L (1991) Osa 3: Individuaatioprosessi. Teoksessa Jung, Carl. *Symbolit: Piilota-junnan kieli*. Helsinki: Otava, 158–229.
- Vuckovic, N., Schneider, J., Williams, L. A. & Ramirez, M. (2010). Journey Into Healing: The Transformative Experience of Shamanic Healing on Women With Temporomandibular Joint Disorders. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 6(6), pp. 371-379. DOI:10.1016/j.explore.2010.08.005
- Wahbeh, Helené; Shaisky, Lauri; Weaver, Angela; Engels-Smith, Jan (2017) Shamanic Healing for Veterans with PTSD: A Case Series. Julkaisussa *Explore: The Journal of Science and Healing* Volume 13, Issue 3. 207–217. DOI: 10.1016/j.explore.2017.02.003
- Walsh, Roger (2007) *The World of Shamanism. New Views of an Ancient Tradition*. Minnesota: Llewellyn Publications.
- Internet:
- Finlex (s.a) Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä §15. *Finlex www-sivusto*. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559> (viitattu 4.4.2020)
- Hanifie, Sowaibah (2018) Ngangkari healers: 60,000 years of traditional Aboriginal methods make headway in medical clinics. *ABC-news www-sivusto*. <https://www.abc.net.au/news/2018-03-28/aboriginal-healers-complementary-medicine-finds-its-place/9586972> (viitattu 6.5.2020)

Jyväskylän yliopisto (2019) Tanssi-liiketerapia vähentää masennuksen oireita *Jyväskylän yliopiston www-sivusto*. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2019/12/tanssi-liiketerapia-vahentaa-masennuksen-oireita> (viitattu 1.2.2020)

Trauma ja dissosiaatio (s.a) Dissosiaatio: Yleiskatsaus & Persoonan rakenteellinen dissosiaatio. *Trauma ja dissosiaatio www-sivusto*. <https://traumajadissosiaatio.fi/> (viitattu 5.5.2020)

Viherympäristöliitto (s.a) Puunhalausviikko. Tietopankki. Lista luonnon hyvinvointivaikutuksia käsittelevistä tutkimuksista. *Viherympäristöliiton www-sivusto*. <https://www.vyl.fi/alan-kehittaminen/teemavuodet-ja-kampanjat/puunhalausviikko/tietoa/tietopankki/> (viitattu 5.5.2020)

Liite 1.

HAASTATTELURUNKO

Taustakysymykset: Onko sinulla länsimainen psykologian alan koulutus? Mikäli on, onko se hankittu ennen vai jälkeen sen, kun aloit tekemään sielunpalautusta? Kauanko olet tehnyt sielunpalautusta? Mistä olet saanut opin siihen? Mitä nimitystä käytät itsestäsi (shamaani tms.)?

1. Mikä sielu näkemyksesi mukaan on?
2. Mistä syistä sielu (tai pala sielua) voi kadota?
3. Minne se katoaa?
4. Mitä sielunpalautusrituaalissa tapahtuu?
5. Mistä ja miten sielunpalautusasiakkaasi tulevat?
6. Missä tilanteissa käytät apuna sielunpalautusrituaalia? Missä et? (Oletko joskus joutunut kehottamaan asiakasta hakemaan muunlaista apua, esim. psykoterapiaa?)
7. Mikä/mitkä psykiatrinen tila tai -diagnoosi kuvaa sielunmenetystä?
8. Onko sielunpalautuksella jotain sellaista annettavaa, mitä länsimainen psykiatrinen hoito (esimerkiksi psykoterapia) ei pysty tarjoamaan? Jos on, niin mitä?
9. Mihin sielunpalautuksen tehokkuus perustuu?
10. Onko olemassa jotain muuta olennaista, jota minun tutkielman tekijänä pitäisi ymmärtää sielunpalautuksesta?